

Les enjeux de la promotion du mouvement à l'école

PF1 1013 UF 37

Mémoire de bachelor de Sahra Evard
Sous la direction d'Yves L'Eplattenier
La Chaux-de-Fonds, mars 2013

Résumé

Les projets ayant pour objectif l'augmentation de la part de mouvement en classe sont en plein essor. Dans le cadre de ce travail, il s'agira d'identifier le rôle de l'école ainsi que les différents avantages et inconvénients engendrés par l'introduction de plus de mouvement dans les classes, ceci au travers de lectures, études, expérimentations, entretiens et questionnaires. Les thèmes abordés sont les apports du mouvement sur la santé ainsi que ses effets sur le développement physique, cognitif et psychosocial des enfants. Les notions de pauses actives et d'apprentissage en mouvement seront développées, afin de montrer ce qu'il est possible de réaliser dans une classe. Instaurer ce type d'activités demande un certain nombre d'aménagements, je chercherai donc à savoir quels sont les programmes à disposition des classes, les bénéfices que cela peut avoir et si les enseignants sont prêts à modifier leur façon d'enseigner, afin de permettre à leurs élèves de bouger plus. Les freins à l'introduction de plus de mouvement dans le quotidien scolaire et les effets sur la gestion de classe m'intéressent particulièrement puisqu'il me semble nécessaire de les étudier, afin de permettre une évolution des pratiques enseignantes.

Mots-clés :

Mouvement en classe ; pauses actives ; apprentissage ; gestion de classe ; santé.

Table des matières

1	INTRODUCTION	5
2	QUESTION DE DEPART	6
3	PROBLEMATIQUE	7
3.1	CADRE THEORIQUE.....	9
3.1.1	<i>Etat des lieux</i>	9
3.1.2	<i>Rôle de l'école</i>	9
3.1.3	<i>Importance du mouvement.....</i>	10
3.1.4	<i>Apports du mouvement dans le développement physique, cognitif et psychosocial de l'enfant.....</i>	11
3.1.5	<i>Apports du mouvement au sein d'une classe</i>	13
3.1.6	<i>Impacts sur les apprentissages</i>	14
3.1.7	<i>Etude KISS</i>	15
3.1.8	<i>Qu'est-ce qu'un bon programme ?.....</i>	17
3.1.9	<i>Présentation du modèle de l'école en mouvement</i>	18
3.1.10	<i>Que peut-on instaurer dans une classe ?.....</i>	19
4	METHODOLOGIE	22
5	RESULTATS	24
5.1	EXPERIMENTATION	24
5.2	ENTRETIENS.....	24
5.3	QUESTIONNAIRES.....	24
6	ANALYSE.....	25
6.1	EXPERIMENTATION	25
6.1.1	<i>Apports.....</i>	25
6.1.2	<i>Apprentissage en mouvement.....</i>	26
6.1.3	<i>Obstacles et difficultés.....</i>	27
6.1.4	<i>Différences entre théorie et pratique</i>	29
6.2	ENTRETIENS.....	30
6.2.1	<i>Place du mouvement en classe.....</i>	30
6.2.2	<i>Pauses actives et apprentissage en mouvement.....</i>	30

6.2.3	<i>Obstacles et difficultés</i>	31
6.2.4	<i>Bilan</i>	32
6.3	QUESTIONNAIRES	33
6.3.1	<i>Place du mouvement en classe</i>	33
6.3.2	<i>Activités menées en classe</i>	35
6.3.3	<i>Obstacles et difficultés</i>	36
7	CONCLUSION	38
8	REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES	41

1 Introduction

Le mouvement a drastiquement diminué de notre quotidien, ce qui engendre de nombreux problèmes de santé (Furger, Graber, Keller et Zahner, 2012). « Selon l'OMS (Organisation mondiale de la santé), deux tiers des enfants de la planète ne bougent pas assez » (Dössegger, Schmid, Stüssi, Pühse et Zahner, 2004, p.10). Il apparaît donc comme nécessaire d'augmenter la part de mouvement dans notre quotidien, ceci en tant que prévention de ces différents problèmes de santé. La promotion du mouvement à l'école est en expansion depuis quelques années grâce aux directives données par la Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP). En effet, dans sa déclaration du 28 octobre 2005 (CDIP, 2005) on y trouve cette phrase : « L'éducation au mouvement et la promotion de l'activité physique relèvent du mandat d'éducation de l'école » (p.1). Le message est clair, c'est à l'école de promouvoir et d'éduquer les enfants au mouvement, ceci en complément des leçons hebdomadaires d'éducation physique. Pour faire suite à cette déclaration, l'Office fédéral du sport (OFSP) a publié une brochure qui définit ce qu'est une école en mouvement ainsi que développé du matériel didactique et des fiches d'exercices destinés aux élèves. Il n'est pas sans compter que : « L'école est tributaire du soutien apporté par ses partenaires pour atteindre les objectifs fixés. » (CRCS, 2010, p.7). La collaboration de tous les partenaires ayant un lien direct ou indirect avec l'école (parents, école, politiciens) est donc nécessaire si l'on veut améliorer l'éducation au mouvement.

Mon mémoire traitera des nouveautés en matière d'éducation au mouvement, à savoir les résultats de nouvelles études, les programmes mis à disposition des classes, les différentes possibilités proposées aux enseignants ainsi que les avantages et contraintes que cela implique. Je m'intéresserai aux différents enjeux qui se cachent derrière la promotion du mouvement en classe. Par la suite, il s'agira aussi d'observer certains éléments dans la pratique. J'aimerais comprendre les réticences de certains enseignants, savoir si augmenter la part de mouvement dans une classe est facilement réalisable et observer la façon dont les élèves vivent ces moments de mouvement supplémentaires. Je m'intéresse aussi aux apports de l'apprentissage en mouvement d'un point de vue cognitif, car j'aimerais savoir si les élèves apprennent mieux en bougeant.

Je désire aborder ce thème, parce que j'ai rencontré au cours de mes stages des élèves très jeunes concernés par des problèmes de surpoids et ceci m'a interpellée. Je me suis donc intéressée à la question du rôle de l'école en ce qui concerne la santé et j'avais envie d'en savoir plus sur ce qu'elle peut instaurer, afin de promouvoir le mouvement. J'ai eu la chance de rencontrer durant mes stages des classes qui s'impliquaient dans ce domaine grâce au projet de l'OFSP : « L'école bouge ». Je ne connaissais pas ce type de programme, j'ai donc

décidé de m'y intéresser dans le cadre de mon mémoire, afin de mieux comprendre l'importance du mouvement au quotidien et de savoir si l'école possède des moyens efficaces pour lutter contre le manque d'activité physique. C'est aussi en observant la difficulté que les élèves ont à rester assis en classe que je me suis demandé s'il fallait repenser l'école sous l'angle du mouvement et si cela pouvait être profitable pour tous. Par la suite, nous avons eu une brève introduction à cela dans le cadre des cours d'éducation à la santé, ce qui m'a donné des pistes de réflexion supplémentaires. En vue de mon futur métier, ce thème m'interpelle, car j'aimerais connaître les apports du mouvement pour les élèves au niveau du développement physique, cognitif et psychosocial. J'aimerais savoir ce qui peut se faire dans une classe et ce qui est bénéfique afin de le réaliser plus tard et peut-être même de convaincre de futurs collègues réticents. Cette idée de mouvement au quotidien est récente, c'est pourquoi il me semble intéressant de se pencher sur la question, d'autant plus que le manque de mouvement est néfaste pour la santé de tous, y compris pour les personnes n'ayant pas de problème de surpoids. Sortir de la sédentarité est donc une nécessité, puisque l'important pour rester en santé c'est la manière de bouger et non le poids que l'on fait (Rabaeus, 2009, 11'58). Dans ce travail, je développerai les concepts de pauses actives et d'apprentissage en mouvement.

2 Question de départ

Je me pose un certain nombre de questions autour de cette thématique. Tout d'abord, j'aimerais mieux comprendre le rôle de l'école et comment il est possible de le réaliser. J'ai envie d'en savoir plus sur ces programmes qui prônent le mouvement en dehors de leçons hebdomadaires en ce qui concerne l'applicabilité au sein d'une classe (matériel, espace, temps à disposition, etc.), l'adaptabilité au niveau des élèves, la cohérence des activités proposées et les bénéfices qu'il est possible d'en tirer ainsi que les éventuelles difficultés ou obstacles que les classes pourraient rencontrer.

Ma question de départ est celle-ci : « Pourquoi promouvoir le mouvement et qu'est-il possible de mettre en place au sein d'une classe? »

Cette question me permet de commencer une recherche exploratoire dans laquelle je me concentrerai surtout sur la lecture d'articles, de revues et d'ouvrages en lien avec diverses thématiques qui concernent le sport. Il me semble nécessaire de définir et de comprendre un certain nombre d'éléments avant de rencontrer des professionnels. J'ai éprouvé quelques difficultés lors de la lecture des premiers ouvrages, car nombreux sont ceux qui développent le mouvement sous l'angle des sportifs d'élite, notamment lorsqu'ils définissent les différents apports du mouvement. J'ai dû faire des liens en tenant compte des différences entre le mouvement effectué en classe et celui pratiqué par les sportifs d'élite. Les données les plus

pertinentes sont les revues et articles publiés en Suisse puisqu'ils ciblent mieux ma thématique et sont plus en lien avec les progrès que le pays veut faire au niveau de la santé. Je m'intéresserai aussi aux textes de loi, au Plan d'études romand (PER), aux différentes recherches ainsi qu'aux articles que l'on peut trouver sur Internet.

3 Problématique

Je constate suite à mes lectures l'importance du mouvement qui malheureusement tend à disparaître de notre quotidien. Il est évident que le mouvement a un impact considérable sur la santé et sur l'état général des individus. Les chiffres des statistiques sont irréfutables, le recul de l'activité physique a pour conséquence la progression des problèmes de santé.

Le sport développe non seulement les aptitudes motrices, la condition et la forme physiques, mais renforce également le squelette et la masse osseuse, réduit les facteurs de risques de maladies cardiovasculaires et les troubles du métabolisme, prévient les problèmes de posture, agit sur les aptitudes cognitives, sur la socialisation et sur la santé mentale et ainsi sur la santé psychosociale. (Dössegger *et al.*, 2004, p.8)

Les chiffres auxquels j'ai été confrontée sont alarmants et il s'avère très important d'instaurer plus de mouvement dans le quotidien des jeunes si l'on veut éviter les effets du manque d'activité. Il est intéressant de voir que le seuil permettant de ne plus être considéré comme sédentaire n'est pas très grand. Pour les adultes, trente minutes d'activité physique quotidienne d'intensité modérée suffisent à cela (Rabaeus, 2009, 80'20), cet objectif semble donc facilement réalisable. Pour ce qui est des enfants, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) recommande de bouger plus d'une heure par jour, afin de conserver la souplesse, d'améliorer l'habileté, de renforcer les muscles et les os ainsi que de stimuler le système cardio-vasculaire (Office fédéral de la santé publique, schéma, para. 1). Suite aux déclarations de la CDIP, je remarque que l'importance du mouvement est reconnue et qu'il est important de se concentrer sur les moyens d'action dont l'école dispose sans forcément les utiliser de façon optimale. Je m'intéresse aussi aux aspects du mouvement qui peuvent être bénéfiques et qui vont au-delà des questions de santé (plaisir, motivation, stress, cohésion du groupe, etc.).

L'école n'est pas la seule à pouvoir agir, mais son influence sur le développement des enfants est indéniable. Si l'on ne se sert pas de l'école pour faire passer le message de l'importance du mouvement, il y a des risques que ce message ne passe pas. Les politiciens doivent donc donner à l'école les moyens nécessaires à la réussite de la promotion du mouvement et les parents doivent s'investir aux côtés de l'école en montrant le « bon

exemple » et en offrant à leurs enfants de nombreuses occasions de bouger, afin de se développer de manière optimale (Furger *et al.*, 2012). C'est en tirant tous à la même corde que les effets sur la santé des jeunes se feront ressentir.

Comme le rappelle Sugnaux (2007), le mouvement en classe est souvent assimilé à la perturbation et au désordre alors que le besoin de bouger des enfants est naturel et bel et bien réel. Il est plus favorable d'en tenir compte en mettant en place des schémas d'apprentissage vivants. L'auteur offre des pistes intéressantes pour révolutionner l'enseignement traditionnel et permettre aux élèves de participer activement durant les leçons. Il propose d'utiliser le mouvement au service de l'orthographe, des mathématiques, de la musique, etc. Il s'agit d'apprendre à l'enfant à utiliser son corps et à se mettre en action afin de construire des savoirs. Il me semble nécessaire de s'intéresser de plus près à ces projets, car les effets du mouvement sur la santé des enfants et sur l'ambiance de classe semblent profitables pour tous. Les trois heures d'éducation physique ne sont plus remises en cause, malheureusement elles restent insuffisantes et il est nécessaire de repenser le quotidien scolaire sous l'angle du mouvement. Il semblerait pourtant que peu de classes adoptent cette idée d'école en mouvement. Voici donc mes questions de recherche :

- Quels sont les apports du mouvement en classe au niveau des apprentissages, de la socialisation, de la motivation et de la concentration des élèves ?
- Quels sont les freins qui empêchent les enseignants de penser leur enseignement sous l'angle de la promotion du mouvement en classe ?

J'aimerais comprendre pourquoi, alors que le sujet est d'actualité, il n'y a qu'un petit nombre de classes et d'écoles qui s'engagent activement dans la promotion du mouvement en classe alors que cette promotion est obligatoire. L'importance du mouvement pour la santé n'est plus à prouver, par contre il faudrait réussir à convaincre les enseignants que l'on peut rythmer l'enseignement en instaurant plus de mouvement, sans que cela influence négativement l'ambiance de classe et les apprentissages des élèves.

Mon postulat est que le problème se situe non pas au niveau de la prise conscience de l'importance du mouvement pour la santé, mais plutôt au niveau de l'ignorance des autres avantages qu'offre le mouvement. Selon moi, la question du temps à disposition dans les classes est un obstacle majeur pour les enseignants. Il faudrait peut-être trouver comment les convaincre que les pauses actives et l'apprentissage en mouvement ne sont pas une perte de temps, bien au contraire, que cela permet d'en gagner, puisque les élèves sont plus concentrés et qu'ils participent plus volontiers grâce à ce type d'activités. Pour cela, j'étudierai les différents éléments qui peuvent être des freins aux yeux des enseignants.

3.1 Cadre théorique

3.1.1 Etat des lieux

Le manque de mouvement est un sujet qui fait la une des journaux et qui est un problème de notre société, mais Kohler (2007) précise pourtant que l'ampleur du problème est sous-estimée et que l'augmentation du nombre d'enfants souffrant de surcharge pondérale et d'obésité est considérable. Vingt pour cent des enfants suisses sont touchés par le problème de surcharge pondérale et d'obésité. Le problème est que les 80% restants ne bougent pas forcément assez non plus pour rester en bonne santé. Les causes sont l'évolution des habitudes alimentaires et des comportements sur le plan de l'activité physique ainsi que le changement des modes de vie induit par les progrès techniques (transport, communication, divertissement, habitat) (OFSP, OFSP, Promotion Santé Suisse & Réseau santé et activité physique suisse, 2006). Ceci provoque une perte de la qualité de vie, des troubles psychiques et la diminution de l'espérance de vie. Afin de lutter contre cela, on ne peut que penser aux effets positifs de l'activité physique sur la santé. Kohler (2007) explique aussi que l'activité physique joue un rôle préventif face aux accidents ainsi qu'à certaines maladies comme le diabète et l'ostéoporose. Certains disent même que le mouvement est la meilleure médecine et ceci à tous les âges (Bundesamt für Sport BASPO, Centre Hospitalier Universitaire Vaudois, Institut für Sport und Sportwissenschaften, Schweizerisches Tropen- und Public Health Institut, 2012).

Le sport occupe une place importante tout au long de la scolarité obligatoire, mais ceci n'a pas toujours été le cas. Egger (trad. 1981) nous permet de remonter le temps et de découvrir qu'en 1850, la gymnastique était une discipline d'enseignement facultative avant de devenir obligatoire pour les garçons en 1874, afin de mieux les préparer pour la guerre. C'est en 1972 qu'une loi fédérale est entrée en vigueur afin d'encourager la gymnastique et le sport. Aujourd'hui, trois leçons par semaine sont obligatoires (Loi fédérale sur l'encouragement du sport et de l'activité physique (LESp), article 12, alinéa 4, 2011). Cette évolution est certes déjà importante, mais elle semble ne pas suffire, puisque de nombreux programmes voient le jour afin d'instaurer encore plus de mouvement au sein du quotidien scolaire et non uniquement durant les cours d'éducation physique.

3.1.2 Rôle de l'école

Kohler (2007) répond à la question « Pourquoi les écoles ? » en montrant qu'à travers l'école, tous les enfants peuvent être sensibilisés. La pratique d'activité physique est influencée par l'éducation qui fait partie du rôle de l'école, puisque l'enseignant et les pairs constituent des exemples, des modèles à suivre. De plus, puisque c'est à l'école que les enfants passent la plus grande partie de leur temps, son influence est d'autant plus

importante. L'idée est de faire bouger les enfants, de leur faire remarquer que c'est agréable et amusant, afin qu'ils prennent l'habitude de bouger sans même qu'on le leur demande (Rabaeus, 2009). Di Potenza a interviewé Mengisen (2007) qui répond lui aussi à la question du rôle de l'école. Selon lui, il est important que la promotion de la santé par l'activité physique soit présente dès l'école enfantine, parce que c'est à cet âge-là que les habitudes se créent et qu'ensuite il devient difficile de les modifier. L'objectif de l'OFSPPO est de sensibiliser les jeunes durablement à l'importance du mouvement. Il souligne toutefois que le rôle des parents reste majeur, puisque comme le rappelle l'OFSPPO (2010), c'est au sein de la famille que les principales valeurs se transmettent. L'idéal est que toute la famille bouge et vive cela comme une expérience enrichissante.

Les commentaires généraux du domaine corps et mouvement du Plan d'études romand (PER) vont dans le sens des directives données par la CDIP. Ceci prouve une nouvelle fois que l'école veut contribuer au développement de la santé physique et psychique des élèves. D'ailleurs, l'éducation physique est liée à l'éducation nutritionnelle, ce qui est une avancée, puisque cela ne figurait pas aussi nettement dans les anciens plans d'études. L'idée importante du PER est de développer la transversalité, ce qui peut très bien se faire au travers du mouvement dans les différentes disciplines scolaires. Par exemple, il est possible d'effectuer des apprentissages en mouvement comme apprendre un texte en se déplaçant. De plus, il a été démontré que les longues heures passées en étant assis sur une chaise en classe ne sont pas bonnes pour le corps. Cela entraîne des faiblesses posturales dues à un tonus musculaire insuffisant (Dössegger *et al.*, 2004). L'école doit donc faire un effort pour limiter les différents problèmes liés au manque d'activité.

La loi fédérale du 17 juin 2011 sur l'encouragement du sport et de l'activité physique permet de fixer le rôle des cantons, à travers l'école, qui est d'encourager l'activité physique et sportive quotidienne dans le cadre de l'enseignement scolaire (LESp, art. 12, al. 1, 2011). Cette loi affirme que les trois périodes hebdomadaires d'éducation physique sont obligatoires (LESp, art. 12, al. 4, 2011) et elle contraint les cantons à s'assurer que les installations et les équipements nécessaires pour réaliser cette promotion du mouvement soient disponibles (LESp, art. 12, al. 1, 2011).

3.1.3 Importance du mouvement

Pour la santé, le mouvement permet de renforcer les os, de stimuler le système cardiovasculaire, de renforcer les muscles, d'entretenir la souplesse et d'améliorer l'habileté (OFSPPO, OFSP, Promotion Santé Suisse & Réseau santé et activité physique suisse, 2006). Il faut aussi considérer les effets psychiques tels que la gestion du stress, l'estime de soi, l'intégration sociale et l'éducation à un mode de vie sain et actif. Selon Edi Buser (2005), le mouvement active l'ensemble du corps et le rend réceptif, ce qui facilite la mémorisation.

D'un point de vue neurologique, il parle aussi de l'activation des cellules afin d'éviter leur dégradation, puisque le mouvement permet une meilleure irrigation du cerveau. Il pense aussi que c'est favorable à la musculature des yeux, car ces derniers doivent s'accommoder constamment lors de mouvements, ce qui leur permet de se détendre. « Les synapses dans le cerveau du petit enfant se forment en particulier lorsque l'enfant est lui-même actif ou activement impliqué » (Dössegger *et al.*, 2004, p.198). Ceci est très important, puisque les synapses non utilisées meurent.

Lorsqu'on lit des ouvrages dédiés aux enseignants de l'école enfantine, on remarque que le mouvement doit occuper une place importante au sein des classes puisqu'il est essentiel au développement de l'enfant. Sanchis (2003) explique que l'enfant agit et s'exprime avec son corps, ce qui rend les expériences motrices importantes, d'autant plus qu'elles servent de support à la construction des différents apprentissages. De Lièvre et Staes (2008) le confirment lorsqu'ils affirment que la psychomotricité est à la base des apprentissages de l'enfant et que cela influence donc ses apprentissages scolaires. « C'est par le mouvement surtout que l'enfant vit son corps et son environnement ; l'éducation physique à l'école enfantine n'est donc pas une simple discipline d'enseignement : le mouvement doit être omniprésent dans toute la vie scolaire. » (Bissig, Girod, Koch & Perey, 1984, p.15).

Les enfants sont curieux et friands de nouvelles expériences et plus les expériences motrices sont nombreuses, variées et amusantes, plus la sécurité dans les mouvements est grande. En effet, des études ont montré que la promotion du mouvement réduit le nombre d'accidents au quotidien (Baumann, trad. 2007), il est donc dans l'intérêt de tous de bouger plus !

3.1.4 Apports du mouvement dans le développement physique, cognitif et psychosocial de l'enfant

« Le manque d'activité physique peut non seulement restreindre le développement physique et moteur de l'enfant, mais agit également sur divers facteurs de développement individuel tels que la perception, la cognition, le langage, les émotions et la sociabilité. » (Dössegger *et al.*, 2004, p.41).

« En effet, permettre à l'enfant de vivre toutes sortes d'expériences motrices dans diverses activités physiques, c'est l'amener à un développement moteur, intellectuel et affectif harmonieux » (Sanchis, 2003, p.7). Elle explique aussi que cela favorise les progrès des enfants et le développement de leurs aptitudes en facilitant l'acquisition des connaissances. Le mouvement leur permet aussi de découvrir leur corps comme étant un moyen d'expression et de communication, ce qui permet d'affiner leurs perceptions. Elle parle aussi de l'aspect de socialisation qui est important ainsi que l'autonomie que les enfants

développent grâce au mouvement (locomotion, déplacements, équilibre, expression corporelle), ce qui mène à un développement harmonieux. En effet, l'homme communique plus avec son corps qu'avec la parole. Les personnes qui ne sont pas à l'aise avec leur corps auront donc des difficultés à communiquer, ce qui peut avoir des effets de très longues durées et des répercussions importantes, par exemple lors de la recherche d'un travail.

Sanchis (2003) fait partie de ceux qui pensent qu'il faut prendre en compte l'enfant dans sa globalité, sans séparation entre le corps et l'esprit. L'activité motrice est donc importante pour le développement de l'être tout entier. Il est sans compter que l'enfant a besoin de bouger et que l'école peut répondre à ce besoin en accordant une place importante à l'activité physique. On peut alors se demander pourquoi on accorde de l'importance au mouvement dans les classes enfantines, mais que cela se perd dès l'entrée en première année primaire. Dès lors, seules les leçons hebdomadaires donnent aux enfants l'occasion de bouger. L'étude KISS a montré qu'en plus d'avoir une meilleure santé, le mouvement aidait réellement les enfants sur le plan social et cognitif (Furger *et al.*, 2012). Les expériences de mouvement améliorent la perception de l'espace, ce qui permet de diminuer les risques de chute et de collision. Grâce aux moments en mouvement que les élèves partagent, les contacts sociaux s'améliorent et les enfants développent une meilleure confiance en eux (Dösseger *et al.*, 2004). C'est cette définition de l'homme que je retiens pour mon travail : « L'homme est un être psychomoteur. Chacun de ses actes témoigne de la manifestation conjointe de ses fonctions intellectuelles, affectives et motrices. » (De Lièvre & Staes, 2008, p.10). C'est pourquoi il semble important de penser les apprentissages sous l'angle du mouvement. « L'enfant expérimente, vit, distingue, apprend par un processus circulaire : perception-mouvement-nouvelle perception » (Bissig *et al.*, 1984, p. 32).

En ce qui concerne le développement cognitif, voici tout d'abord une définition du terme de cognition citée par Dösseger *et al.* (2004) :

Selon Wagenknecht (1995), la cognition s'entend comme un processus par lequel un être vivant prend connaissance d'un objet ou prend conscience de son environnement. Les cognitions commandent le traitement des informations par les processus de perception, de pensée, de reconnaissance, de représentation et de réminiscence, elles influencent l'anticipation, la réalisation et l'interprétation d'une action (Gabler 1886). (p.193-194)

Le manque d'expériences motrices peut avoir des répercussions négatives sur le plan cognitif, au niveau du développement cérébral. Certains auteurs soutiennent que la pratique régulière d'activités corporelles a un impact positif sur le développement cognitif, puisque

l'irrigation du cerveau est meilleure et que la stimulation des neurones accroît la croissance des liaisons neuronales (Shepard, cité par Dössegger *et al.*, 2004, p.206).

3.1.5 Apports du mouvement au sein d'une classe

S'il est désormais attesté de l'importance du mouvement pour l'enfant en particulier, on peut s'intéresser à ce que cela peut apporter à une classe. Certains auteurs affirment que les pratiques sportives ont un effet sur la motivation, l'anxiété, la gestion du stress, l'apprentissage et la cohésion du groupe (Delignières, 2008). L'anxiété, par exemple, est une réponse de l'organisme due à l'appréhension et à la tension engendrée par des activités comme les évaluations (Delignières, 2008) et il est communément admis que l'exercice physique permet de décompresser et donc de diminuer l'anxiété. Même si les activités de mouvement en classe n'ont pas la même durée ni la même intensité que les leçons d'éducation physique, on peut supposer que les effets restent identiques et que les élèves apprendront mieux, seront plus motivés et que les relations au sein de la classe seront plus soudées. L'auteur nous parle aussi des jeux d'enfants qui seraient guidés par la recherche d'un niveau d'activation satisfaisant. Trop de mouvement engendrerait du stress alors que le manque de mouvement génère de l'ennui, il s'agit donc de trouver un juste milieu.

Afin de saisir les différences entre le mouvement en classe et les leçons d'éducation physique, il me semble nécessaire de définir les notions d'éducation physique, de sport et de psychomotricité. Voici celles données par De Lièvre et Staes (2008) :

Le sport et l'éducation physique reposent sur une base psychomotrice importante. [...] Les séances d'éducation physique ont pour but d'éduquer l'enfant, et d'arriver à une qualité du mouvement. Les séances de sport ont comme objectif d'arriver à une performance physique, individuelle ou collective. Les séances d'éducation psychomotrice quant à elles, privilégient la prise de conscience de soi, et de l'environnement spatio-temporel. (p.267)

Lorsque l'on parle du mouvement en classe, cela fait référence à un large domaine d'activités en tous genres. On peut parler de petits exercices, de simples déplacements, d'efforts plus importants où alors d'étirements, mais il ne s'agit pas de la matière prévue pour les leçons d'éducation physique.

En ce qui concerne le processus de socialisation, Thomas (2002) nous donne cette définition :

La socialisation d'un sujet consiste en l'apprentissage de règles, de coutumes, et au-delà dans l'intériorisation d'une culture, c'est-à-dire de valeurs, d'attitudes, de normes, de telle sorte que chacun trouve tout à fait naturelles les conduites que lui a inculquées la collectivité. (p. 67)

Il cite Georges Herbert Mead qui explique que le jeu permet à l'enfant de prendre des rôles et le jeu sportif, de s'intégrer dans un ensemble de rôles pour accéder à l'autrui généralisé. L'enfant apprécie aussi les différentes règles qu'il doit respecter.

Selon Franklin et Hunziker (2002), le mental influence la réussite ou l'échec d'une performance. Ils proposent des exercices de concentration à choisir en fonction de l'état général de la classe (fatigue, stress, énervement, etc.), afin de développer l'attention des élèves tout jouant. Ils proposent aussi quelques exercices pour soulager le dos, puisque la position assise en classe n'est pas bonne pour les enfants. Certains enfants sont plus extravertis que d'autres et la compétition ne plait pas à tous (Delignières, 2008), il faut donc veiller à ce que les moments de mouvement ne soient pas constamment des moments où les élèves se comparent les uns aux autres, puisque cela nuirait à l'ambiance générale de la classe.

Lorsqu'on intègre le mouvement dans la vie d'une classe, « les élèves et les enseignants sont plus réceptifs et plus concentrés en classe et prennent plus de plaisir à participer au quotidien scolaire » (OFSPPO, 2010, p.4). L'OFSPPO explique que l'activité physique soutient l'école dans sa mission d'enseignement. De plus, ceci permet d'aborder des thèmes comme la santé, la gestion des conflits et l'intégration. Les enseignants pratiquant des activités en mouvement ont remarqué que les élèves étaient plus calmes et plus concentrés durant les leçons. Ils constatent aussi une diminution des problèmes de discipline, ce qui est expliqué par le fait que les réactions violentes sont dues à une accumulation de stress causée par les longues périodes d'immobilité ainsi que l'ennui provoqué par le manque de stimulation (Dössegger *et al.*, 2004). Il semble donc que c'est la conception actuelle et traditionnelle des leçons qui engendre le manque d'attention, la distraction, le faible intérêt, l'agitation et la fatigue chez les élèves. Ces éléments traduisent un manque d'activité physique. Ce n'est pas seulement bénéfique pour les enfants, ça l'est aussi pour les enseignants et le personnel scolaire qui voit le nombre de conflits diminuer (Furger *et al.*, 2012).

« Le sport offre la possibilité de solliciter et de stimuler les enfants à tous les niveaux du développement moral, à savoir sur le plan des émotions, de la pensée et du comportement. » (Dössegger *et al.*, 2004, p.237).

3.1.6 Impacts sur les apprentissages

La mission première de l'école est de transmettre des savoirs, on peut donc se demander quel impact l'introduction de plus de mouvement en classe peut avoir sur ces savoirs. Le besoin de bouger augmente avec l'âge et atteint un pic à l'école primaire, là où l'on demande aux enfants de rester tranquillement assis, ce qui est contradictoire. En effet,

Dössegger *et al.* (2004) nous disent que la durée de concentration des enfants est de 15 minutes pour les 5-7 ans et de 20 minutes pour les 7-10 ans. « Les enfants veulent bouger, ce qui physiologiquement s'explique par un excès de neurotransmetteurs (neuromédiateurs). » (Dössegger *et al.*, 2004, p.199). Pour capter l'attention et améliorer les facultés cognitives, il faut que l'enfant puisse bouger durant de petits moments et cela régulièrement, car une meilleure irrigation du cerveau améliore la concentration. Par le jeu et grâce à des leçons plus rythmées, les sens sont en activité, ce qui améliore les résultats et la motivation des élèves (Furger *et al.*, 2012). De plus, les enfants apprennent beaucoup par le jeu et l'expérimentation, ce qui est souvent synonyme de mouvement. En augmentant les moments de mouvement, on permettra peut-être aux enfants d'apprendre d'autres choses auxquelles nous n'aurions pas pensé. L'apprentissage par l'action permet de solliciter tous les sens en développant diverses méthodes de mémorisation et de compréhension (Dössegger *et al.*, 2004).

La capacité d'attention des élèves a diminué durant ces dernières années, provoquant de nombreux troubles d'apprentissage. Certains chercheurs ont montré que l'augmentation du mouvement permettait l'amélioration de l'attention des élèves, ce qui est très important lorsque l'on parle de compétences scolaires (Dössegger *et al.*, 2004). Bouger en même temps que l'on réfléchit permet d'accroître les performances, par exemple jongler et répéter un texte simultanément. En ce sens, bouger en classe n'est pas une perte de temps, au contraire, il semblerait que cela augmente la rapidité et la qualité des apprentissages (Furger *et al.*, 2012). Selon Dössegger *et al.* (2004), l'activité physique a un impact indéniable sur les performances intellectuelles des enfants.

Selon la Fondation Cleven (février 2013), l'impact du sommeil sur l'apprentissage est aussi important. En effet, avoir un bon sommeil influence la forme physique et mentale et améliore donc les apprentissages et la capacité d'attention des élèves. Le manque de sommeil chez les enfants diminue les performances scolaires ainsi que la mémorisation des savoirs. Dormir suffisamment permet de consolider les apprentissages puisqu'en dormant le cerveau analyse les informations de la journée, ce qui permet de transférer certains éléments de la mémoire à court terme vers la mémoire à long terme. « A cet égard, des tests montrent qu'un bon sommeil améliore d'environ 20% la faculté de mémorisation. » (Fondation Cleven, février 2013, p.52). La pratique quotidienne de sport augmente la fatigue physique et influence positivement la qualité du sommeil.

3.1.7 Etude KISS

Ce chapitre sur l'étude KISS est basé sur la brochure écrite par l'Office fédéral du sport (trad. Bundesamt für Sport BASPO *et al.*, 2012). L'étude traite de l'influence du mouvement sur la santé des enfants. Elle a été menée entre 2004 et 2008 dans les cantons de

Bâle-Campagne et d'Argovie dans 28 classes. Seize classes ont participé au programme et 12 classes faisaient partie du groupe de contrôle. Le programme se déroulait sur une année et comprenait une leçon de sport chaque jour. Les enseignants donnaient les trois leçons obligatoires et des professeurs de sport donnaient les deux leçons supplémentaires qu'ils préparaient avec des experts. Les deux leçons supplémentaires remplaçaient deux leçons de branches dites académiques. En plus de cela, les enseignants réguliers devaient mener plusieurs pauses actives durant les leçons ordinaires et donner un devoir de mouvement par semaine ainsi que du matériel pour jouer durant les récréations. Au début et à la fin de l'année, les élèves ont été soumis à une analyse détaillée de leur état de santé et de leur forme physique. Leur but était d'observer les habitudes de mouvement des enfants suisses, afin de chercher si un programme de mouvement pouvait avoir un effet positif sur leurs habitudes, leur forme physique et leur santé.

Les résultats ont montré que lorsque les élèves des classes d'intervention avaient une leçon de sport chaque jour, cela les influençait et ils se dépensaient plus durant le reste de la journée. De plus, ils ont remarqué que les élèves bougeaient beaucoup moins durant le week-end que durant la semaine et que les parents avaient donc une grande influence. Lors de l'analyse des questionnaires, ils ont appris que 62 % des élèves participaient à des activités sportives en dehors de l'école (par exemple dans des clubs). Ceci est important, puisque ces enfants sont 20-35% plus performants en ce qui concerne la force, la rapidité et l'endurance que ceux qui ne pratiquent pas d'activité sportive régulière en dehors de l'école.

Les différents tests menés ont montré que les élèves ayant participé au programme de promotion du mouvement développaient une meilleure endurance et obtenaient de meilleurs résultats lors des tests. En ce qui concerne le BMI (Body Mass Index), qui mesure l'indice de masse corporelle, il s'est avéré que le BMI moyen des élèves du groupe d'intervention a baissé de 8 % alors qu'il est resté stable dans le groupe de contrôle. Si l'on met en relation cet indice avec le taux d'activité d'un individu, on remarque qu'une personne qui fait beaucoup de mouvement peut diminuer les risques d'athérosclérose, même si elle a un BMI jugé élevé. Le mouvement permet aussi d'améliorer l'élimination des graisses et engendre un meilleur taux de concentration des « bonnes » graisses dans le sang, ce qui réduit les risques d'attaques cardio-vasculaires. Pour les os, il est important de bouger beaucoup durant la période de croissance, puisque cela permet de les renforcer et d'éviter, ou du moins de limiter, les risques d'ostéoporose.

Les chercheurs se sont aussi intéressés à la santé psychique des élèves en les soumettant à un questionnaire. Ils ont remarqué que les enfants qui avaient peur du jugement des autres bougeaient moins et avaient une mauvaise opinion de leur état de santé. Ceci concerne surtout les élèves en surpoids qui sont victimes d'une stigmatisation et d'une

discrimination dès leur plus jeune âge. Ce programme a bien été accepté par les enfants et les enseignants, puisque 90% des enfants et 70% des enseignants voudraient poursuivre le programme. Les deux leçons de sport supplémentaires remplaçaient deux autres leçons, les enseignants avaient donc moins de temps pour transmettre la matière aux élèves. Les parents et enseignants se sont alors demandé si cela avait des conséquences sur les apprentissages des élèves. Il s'est avéré que 93% des enseignants affirmaient être satisfaits de la performance de leurs élèves et n'ont pas constaté de baisse de niveau. Au contraire, les pauses actives et les leçons de sport supplémentaires ont permis d'améliorer la motivation et d'augmenter la concentration des élèves, l'expérience s'est donc révélée très positive.

3.1.8 Qu'est-ce qu'un bon programme ?

Afin d'être profitable pour tous, un bon programme doit permettre à chaque élève de se sentir à l'aise avec ce dernier. Selon Delignières (2008), il est important de favoriser le dépassement de soi plutôt que d'autrui, car le besoin de se sentir compétent est très important. Des exercices accessibles à tous sont là une clé de réussite. Il ajoute que les garçons sont plus motivés par l'ego alors que les filles le sont plus par la tâche. C'est donc à l'enseignant d'instaurer un climat qui permet la réalisation de soi auprès des élèves et non qui engendre constamment des comparaisons et des jugements de valeur. De plus, « si la pratique sportive vise des buts de maîtrise, les sujets présentent une satisfaction plus élevée et également un sentiment de compétence plus élevé, une meilleure confiance en eux, un niveau d'anxiété plus bas, une meilleure concentration » (Delignières, 2008, p.32).

Si la comparaison avec l'autre peut avoir des effets positifs, elle peut aussi en avoir de très néfastes, puisque les enfants ont de la peine à évaluer leurs propres compétences. Ils sont donc très sensibles aux approbations et aux critiques de leur entourage et surtout de leurs pairs (Delignières, 2008). Le contexte social est important, car de bonnes relations peuvent être un soutien alors que si elles sont conflictuelles, elles peuvent être décourageantes (Jowett & Lavalée, trad. 2008). En effet, les enfants se comparent beaucoup, ce qui influence les activités. « L'appartenance à un groupe est étroitement liée aux notions de plaisir et de compétence. Durant la période de développement, les jeunes sont particulièrement à l'écoute de leurs pairs » (Jowett & Lavalée, trad. 2008, p. 49).

La notion de plaisir est un élément important qui doit faire partie de tout programme. Si l'on s'en tient à cette définition : « Le plaisir réside dans la nature des buts motivationnels retenus par le sujet » (Delignières, 2008), il est donc nécessaire que les élèves soient motivés par le programme et qu'ils en comprennent les enjeux. Le rapport à soi et à son corps fait partie des difficultés lorsque l'on enseigne le sport, parce que c'est un sujet sensible pour certains enfants. Il s'agit donc d'en tenir compte et d'instaurer un contrat didactique sécurisant en soutenant et en encourageant les enfants.

Le rôle de l'enseignant est important et si on le compare à celui d'un entraîneur, décrit par Jowett et Lavalée (trad. 2008), on y trouve des similitudes : donner des instructions, des conseils et apporter du soutien. Il est évident qu'une bonne relation, basée sur la confiance, est nécessaire en plus des habiletés interpersonnelles qu'il cite : savoir communiquer de manière non verbale, récompenser, appuyer l'autre, se poser des questions et réfléchir, expliquer, écouter, conduire autrui, influencer et se dévoiler. Il est sans compter que les parents influent sur la motivation des enfants et qu'il est important de les allier au programme, de leur en expliquer les enjeux. Il semble que c'est ce que propose le projet « L'école bouge » puisqu'il dispose d'exercices à faire à la maison. Ceci peut éventuellement poser problème, puisque tous les parents ne s'impliqueront pas de la même façon et qu'on ne peut pas les obliger à effectuer les exercices. Il convient donc d'offrir aux élèves des opportunités adaptées pour exercer leur motricité générale et fine ainsi que de proposer des phases calmes et concentrées (Dössegger *et al.*, 2004).

3.1.9 Présentation du modèle de l'école en mouvement

Dans sa présentation du programme de l'école en mouvement, l'OFSPPO (2010) explique que le mouvement doit être inclus dans le quotidien et l'environnement scolaire et familial. Cette présentation a pour objectif de convaincre les parents et les enseignants que cela n'est pas uniquement une charge supplémentaire. Pour se faire, on trouve une description de ce qu'est une école en mouvement ainsi que des pistes d'action. L'école en mouvement regroupe plusieurs éléments qui peuvent être développés et adaptés dans les classes par les enseignants et les responsables des projets. C'est quelque chose qui complète l'apprentissage quotidien et qui nécessite la collaboration des divers acteurs liés à l'école : enseignants, parents et politiciens (Furger *et al.*, 2012).

Ce modèle regroupe les moments de sports vécus à l'école : manifestations (ex. journée sportive), périodes d'enseignement, sport facultatif ainsi que les moments vécus en classe : leçons d'éducation physique, enseignement en mouvement, activités interdisciplinaires, sans compter les moments vécus avant et après l'école (OFSPPO, 2010). Le fait de lier les exercices intellectuels au mouvement permet d'optimiser les processus cérébraux et sociaux, sans compter que cela permet de rythmer l'apprentissage.

Du point de vue de la santé, l'enseignement en mouvement diminue les risques liés à la station assise prolongée. Il améliore l'efficacité des apprentissages et rend le quotidien scolaire plus attrayant pour toutes les parties impliquées. Enfin, il permet d'introduire un rythme qui favorise l'apprentissage dans le quotidien scolaire. (OFSPPO, 2010, p.10)

A l'occasion de l'Année internationale du sport et de l'éducation physique, le Service cantonal bernois de l'éducation physique et du sport (SEPS) ainsi que l'Association vaudoise d'éducation physique scolaire (AVEPS) ont organisé des manifestations pour le secondaire et ont fait la promotion de « L'école bouge » pour les plus jeunes en offrant un appui pédagogique aux enseignants à l'aide d'un jeu de cartes avec des idées d'activités ainsi que du matériel (Vittoz, 2007). Le concept de « L'école bouge » est intéressant, mais il semble être contraignant. De plus, il n'aborde pas assez la question de l'apprentissage en mouvement alors qu'il semble important de ne pas se limiter aux pauses actives.

La Suisse n'est pas le seul pays à effectuer des recherches dans le domaine du mouvement. En France, une équipe de chercheurs a mené l'expérimentation « Cours le matin, sport l'après-midi » (Ministère de l'éducation nationale, 2012), afin d'observer si la pratique régulière de sport améliore le bien-être, la santé et les apprentissages des élèves. Ce type d'expérimentation demande de nombreux aménagements, puisque les 209 établissements ayant participé au projet ont dû modifier leur fonctionnement. Les résultats de l'enquête ont montré des effets positifs très nets sur la motivation des élèves et pas d'effet négatif sur les résultats scolaires. Les effets positifs sur la responsabilisation des élèves concernent le respect du cadre de vie, la prise de responsabilités, l'assiduité et le respect des horaires. Pour ce qui est du climat scolaire, ils ont constaté des effets positifs sur la qualité des relations entre élèves et adultes, entre les élèves ainsi que sur l'attitude générale des élèves. Ils ont aussi constaté des effets positifs sur la vie scolaire comme la diminution de l'absentéisme et des sanctions. Par contre, « L'évaluation des effets de l'expérimentation sur les résultats scolaires des élèves est difficilement appréciable. » (Ministère de l'éducation nationale, 2012, p.9).

3.1.10 Que peut-on instaurer dans une classe ?

Sur ce point, les avis divergent entre ceux qui préconisent l'ajout d'une leçon hebdomadaire de sport et ceux qui encouragent les enseignants à repenser les journées scolaires sous l'angle de la promotion du mouvement. Depuis quelques années, de nombreux projets ont vu le jour et il devient difficile d'en faire le tri. Comme le dit Mengisen (2007) dans l'interview, l'offre multiple est problématique et beaucoup de projets sont éphémères, c'est pourquoi l'OFSPPO tente de recentrer ces projets dans l'idée de les rassembler dans un seul et même programme. Leur objectif est d'intégrer le projet « L'école bouge » au programme scolaire. Pour le moment, chaque classe est libre de participer ou non à des programmes de promotion du mouvement.

Fit-4-future est un projet qui a pour but de lutter contre la sédentarité et le surpoids chez les enfants (Fondation Cleven, janvier 2013). La Fondation propose des séances d'information, de la documentation ainsi que du matériel destiné aux élèves, parents et

enseignants. L'engagement des écoles est établi pour au moins trois ans et le programme traite de la promotion de l'activité physique, de la nutrition et de la gymnastique du cerveau (Brain Gym).

Selon Furger *et al.* (2012), l'idéal semble être la combinaison de pauses actives, d'apprentissage en mouvement ainsi que la promotion du mouvement. Il conviendrait d'offrir un minimum de 90 minutes de mouvement de moyenne intensité par jour. L'idée est que l'école pourrait instaurer une leçon de sport par jour ainsi que favoriser les actions qui permettent aux élèves de se rendre à pied ou à vélo à l'école (ex. pédibus). Il y a différents acteurs qui influencent cette question de la promotion du mouvement et l'on peut remarquer que l'école est un des acteurs importants. Malheureusement, l'école semble ne pas encore reconnaître tous les apports physiques, cognitifs et intellectuels que le sport peut apporter.

On demande aux élèves de rester assis calmement durant de longues périodes alors qu'ils ressentent le besoin de bouger. Il est nécessaire d'instaurer des pauses en mouvement, appelées aussi pauses actives, qui permettent aux élèves d'avoir de petits moments durant lesquels ils peuvent bouger afin de permettre au cerveau de se reposer. L'enseignant peut mettre du matériel à disposition des élèves afin qu'ils puissent se dépenser (cordes, élastiques, trampoline, foulards, balles, etc.). Grâce à cela, les leçons se dérouleront mieux étant donné que les élèves seront plus concentrés. Le temps de concentration des élèves est en contradiction avec les leçons de 45 minutes, il est donc nécessaire de rythmer l'enseignement en instaurant régulièrement des pauses. L'objectif de ces pauses est d'augmenter la motivation des élèves et d'améliorer leur concentration. Selon l'étude Kiss, 77% des élèves affirment qu'ils arrivent mieux à se concentrer après les pauses actives. Il est possible d'instaurer un jeu de fléchettes (ex. Dart Fit) qui définit le type de pause active que la classe effectuera, ceci afin de varier les activités. Le jonglage est souvent cité comme étant une activité phare permettant de développer la coordination et la concentration. Ceci améliore l'ambiance de classe et fait baisser le niveau sonore. On peut instaurer un carnet de progression avec des exercices ciblés, afin de permettre aux élèves d'avancer et de progresser à leur rythme (Furger *et al.*, 2012).

Il est aussi possible d'intégrer le mouvement aux apprentissages, ce qui développe la synchronisation de deux activités, la concentration ainsi que l'efficacité dans l'apprentissage. L'idée communément admise que les élèves doivent être assis pour apprendre est fausse. L'enseignant peut aussi donner des devoirs de mouvement au même titre que des devoirs de mathématiques ou de français, puisque cela ne se fait que très rarement. L'enfant pourra donc s'entraîner à la maison, dans un cadre sécurisé, afin de développer ses compétences, ce qui permettra par la même occasion de bouger à la maison (Furger *et al.*, 2012). Selon Benting (2001, p.203, cité par Dössegger *et al.*, 2004), il est important de permettre aux

élèves d'apprendre de manière globale (avec la tête, le cœur et les mains) puisqu'il existe différents modes d'apprentissage et que l'on peut faciliter l'accès à l'apprentissage si l'on augmente l'attention et la motivation des élèves. Ceci permet de consolider les acquis par l'activité physique et de stimuler le comportement social et émotionnel.

La question du mobilier ainsi que du matériel doit être traitée. Il semblerait que l'on puisse remédier aux problèmes de dos en remplaçant les chaises actuelles par des soutiens qui rendent la position assise plus dynamique tels que de grosses balles et des coussins. Il est aussi important de varier les positions, ce qui ne se fait pas assez dans le quotidien scolaire. Pour les pauses, il est possible de créer du matériel avec les élèves (balles de jonglage, cordes à sauter, échasses, etc.). L'idée est aussi de rendre la cour d'école plus attractive et propice au mouvement. Au niveau de l'établissement scolaire, il est possible de créer une sorte de « magasin » rempli d'un grand nombre de matériel que les élèves peuvent emprunter pour jouer durant la récréation. Les journées sportives ou les excursions restent aussi une bonne occasion pour se dépenser et resserrer les liens entre les élèves, mais il est aussi possible d'organiser des éléments plus simples comme une chorégraphie commune que l'on répète durant la récréation (Furger *et al.*, 2012).

La méthode du « Brain-Gym » de Fischer et Lehl (1990, cité par Dössegger *et al.*, 2004) vise à développer les performances intellectuelles en utilisant des exercices de rapidités qui mettent le cerveau en activité. « La perception, la mémoire et l'action doivent être appréhendées comme des facteurs automatiquement liés les uns aux autres. » (Fisher, 1998, p.203, cité par Dössegger *et al.*, 2004). Les effets sont stimulants et l'on assiste à une amélioration de la mémoire et du bien-être.

Ces programmes encouragent les écoles à organiser des journées sportives, des excursions en montagne, des activités en plein air, à la piscine, etc. La question financière de ce type d'activités reste problématique, c'est pourquoi les programmes proposent aussi de nombreuses activités facilement réalisables en classe et avec peu de matériel. Furger *et al.* (2012) postulent que si l'on montre aux élèves que l'on peut s'amuser en faisant du sport, cela leur donnera envie de poursuivre les activités physiques en dehors des cours. L'idée est aussi d'influencer les loisirs des élèves puisqu'il existe de plus en plus de cours à option organisés par l'école et dont les élèves peuvent bénéficier gratuitement. L'idée générale que l'on retrouve dans tous ces programmes est d'instaurer plus de mouvement dans le quotidien scolaire, afin d'améliorer la condition de santé des enfants tout en apportant d'autres éléments comme des souvenirs communs, des échanges et du plaisir dans l'activité physique.

4 Méthodologie

Rappel des questions de recherche:

- Quels sont les apports du mouvement en classe au niveau des apprentissages, de la socialisation, de la motivation et de la concentration des élèves ?
- Quels sont les freins qui empêchent les enseignants de penser leur enseignement sous l'angle de la promotion du mouvement en classe ?

Afin d'y répondre, j'ai décidé d'utiliser les moyens de récolte de données suivants : l'entretien semi-directif, l'expérimentation et le questionnaire. Mes questions concernent en premier lieu les enseignants, puisque je cherche à comprendre ce qui les empêche d'instaurer plus de mouvement dans le quotidien scolaire, c'est donc eux que j'interrogerai. J'expérimenterai les activités en mouvement dans ma classe de stage, interviewerai l'enseignante de la classe avant et après mon intervention et enverrai mon questionnaire aux autres enseignants de l'école primaire.

Je commencerai par un entretien semi-directif avec l'enseignante qui me recevra en stage dans sa classe. Pour cela, j'utiliserai un guide d'entretien qui me permettra de conduire la discussion autour des éléments que je désire aborder. Je trouve intéressant de récolter ses impressions et ses représentations avant que je mène des activités dans sa classe. Après mon intervention en classe, je mènerai un deuxième entretien avec un autre guide qui me permettra de me rendre compte de l'évolution de ses idées et de mettre en relief les obstacles qui persistent suite à mon intervention. L'enseignante a des classes de 1P et 2P (3H et 4H) depuis de nombreuses années, elle a donc beaucoup d'expérience et connaît bien les caractéristiques des enfants de cet âge. Ces deux degrés me semblent intéressants puisqu'ils suivent l'école enfantine où les élèves ont l'occasion de bouger alors que dès la 1P (3H), ils doivent rester assis, ce qui est très difficile pour eux. Je pense que son avis sera pertinent puisqu'elle connaît la classe, les élèves et qu'elle sera présente lors de mes activités. Elle pourra suivre l'évolution des élèves, observer leurs réactions et se rendre compte de ce qu'il est possible d'instaurer dans sa classe.

Suite à mes lectures, je me suis rendu compte qu'afin de mieux saisir les enjeux de la promotion du mouvement, il était nécessaire que je pratique ce type d'activités en classe. Afin que je puisse réellement me rendre compte des effets de ces activités, de leurs apports ainsi que de leurs contraintes, j'ai décidé de mener une expérimentation durant un stage. Il me semblait plus pertinent de tester cela sur une période de 6 semaines plutôt que de me rendre une journée dans une classe étant donné que le fait de connaître les élèves et de mener ces activités sur plusieurs semaines me permettra d'obtenir des données plus significatives. J'avais l'intention de mener mon expérimentation dans une classe de 1P (3H), parce que ce

public m'intéressait particulièrement étant donné que j'avais observé lors de stages précédents qu'ils éprouvaient de la difficulté à rester assis tranquillement. Leur besoin de bouger me semblait particulièrement prononcé, mais étant donné que ma demande n'a pas été prise en compte, j'ai appris tardivement que mon stage se déroulerait dans une classe de 2P (4H). L'expérimentation reste possible, puisque les élèves de 2P (4H) ne sont pas encore trop éloignés de l'école enfantine. J'ai donc modifié quelques éléments, afin d'adapter les exercices au niveau des élèves. Mon statut de stagiaire me semble être intéressant, puisque je ne connais pas les élèves et que je n'ai pas une grande expérience de l'enseignement. Cela me permettra peut-être de mieux saisir les éventuelles difficultés ou facilités que l'on peut rencontrer en menant des activités en mouvement dans une classe. De par le fait que je n'ai jamais eu une classe durant une année complète, je suis neutre face à la question du temps, de l'organisation, de la discipline, etc. J'ai envie de tester par moi-même et de voir ce qu'il est possible de mettre en place dans une classe, afin de voir si les réticences de certains enseignants sont fondées ou si c'est plutôt le côté nouveau qui les retient. J'expérimenterai les pauses actives, l'apprentissage en mouvement ainsi que la promotion d'activités et de jeux qui permettent aux enfants de bouger. Le stage permet d'avoir un regard sur la réalité de ce qu'il se passe dans une classe et donc de rester proche du vécu des enseignants qui répondront au questionnaire.

Suite à l'expérimentation et aux entretiens avec l'enseignante de la classe, j'enverrai, par l'intermédiaire du directeur, un questionnaire en ligne aux autres enseignants de l'école. Ceci me permettra de connaître l'avis d'un plus grand nombre d'enseignants, afin d'observer d'éventuelles tendances et de trouver peut-être d'autres obstacles. Je pense qu'il est intéressant de voir si les avis ainsi que les habitudes divergent en fonction de l'enseignant ou du degré d'enseignement, afin d'élargir l'analyse aux autres degrés du primaire. Les idées peuvent diverger au sein d'un même collège, c'est pourquoi il me semble pertinent de récolter les avis personnels des enseignants. L'outil permet l'anonymat, ils seront donc libres de donner leur avis sur la question sans risquer d'être jugés. J'ai choisi de créer un questionnaire en ligne, parce que cela se remplit facilement et rapidement et que nous pouvons recueillir les données sous forme informatique. Le questionnaire est toutefois un outil difficile à utiliser, puisque les enseignants reçoivent de nombreux courriels et qu'ils pourraient ne pas vouloir y répondre. J'espère obtenir un nombre significatif de données, afin qu'elles reflètent la réalité de plusieurs classes de degrés différents. Ceci permettra peut-être de mettre de nouveaux facteurs en évidence, ce qui mènerait à une meilleure compréhension des freins à la promotion du mouvement en classe.

5 Résultats

5.1 Expérimentation

J'attendais de cette expérimentation de tester par moi-même ce qu'il est possible d'instaurer dans une classe. J'ai pu mener de nombreuses expériences de pauses actives ainsi que diverses activités d'apprentissage en mouvement dans une classe de 16 élèves de 2P (4H). Durant les six semaines de stage, j'ai observé les réactions des élèves, mais il est difficile d'apprécier ou non une évolution de leurs capacités à apprendre. Les données recueillies sont singulières puisqu'elles correspondent à mon expérience menée dans cette classe de stage et que les résultats auraient pu être différents si j'avais mené la même expérience dans une autre classe. Cela m'a toutefois permis de me rendre compte de l'intérêt des élèves et des facilités et des difficultés qu'un enseignant peut rencontrer. Il est plus facile d'imaginer une application en classe lorsque l'on teste certains éléments plutôt que si l'on se base uniquement sur les conseils de professionnels.

5.2 Entretiens

Discuter avec l'enseignante avant et après mon expérimentation a été quelque chose de très intéressant. En effet, cela m'a permis de voir l'évolution de ses idées par rapport à la pratique du mouvement en classe. Dans le cadre du premier entretien, j'ai expliqué mon projet à l'enseignante et je lui ai posé des questions afin de connaître son avis sur le thème avant de mener mon expérimentation. J'ai aussi cherché à savoir si elle était plutôt réticente ou au contraire si cela l'intéressait. Elle m'a exposé ses questionnements ainsi que ses craintes, ce qui a été très intéressant pour moi, puisque j'ai pu en tenir compte dans le cadre de l'expérimentation. L'enseignante a observé les activités que j'ai menées et à la fin du stage nous en avons discuté dans le cadre du deuxième entretien. Elle m'a donné un retour critique sur mes activités et sur ses impressions quant aux effets du mouvement en classe. Cet échange m'a permis d'avoir un avis extérieur qui me semble pertinent de par le fait qu'elle connaît bien les élèves et le climat général de la classe. Suite à cela, je connais aussi les réticences qui persistent suite à mon intervention, j'en parlerai dans l'analyse. Il s'agira là aussi d'obtenir des pistes de réponses, puisque l'avis de cette enseignante est personnel et qu'il ne permet pas de tirer des généralités.

5.3 Questionnaires

Il m'a semblé difficile de cibler les questions pertinentes et de les formuler afin qu'il n'y ait aucun risque de malentendu. Etant donné que le questionnaire était facultatif, j'ai éprouvé quelques difficultés dans l'obtention des réponses, ce qui exprime peut-être un faible

intérêt pour ce sujet. L'enseignante de la classe dans laquelle j'ai mené l'expérimentation m'a aidé en rappelant à ses collègues de répondre à mon questionnaire, ce qui m'a permis d'obtenir 13 réponses. Ce moyen me semble plus compliqué à utiliser que les autres, mais il est très utile puisqu'il permet d'obtenir un plus grand nombre de réponses, qu'il est facile à remplir et que les données recueillies sont synthétisées. Ceci me permettra de mettre en avant quelques tendances, même qu'un nombre plus conséquent de réponses serait nécessaire afin d'obtenir des données quantifiables. Dans l'ensemble, ce questionnaire permet de se rendre compte de l'avis des enseignants sur l'importance du mouvement ainsi que sa place dans les classes. Ils citent les avantages de ces activités et les différentes applications possibles. De par leur expérience, ils peuvent mettre en avant les facilités et difficultés rencontrées dans leur pratique, ce qui me permet de mettre en évidence les différents freins. Un résumé des réponses se trouve en annexe (9.3.1).

6 Analyse

6.1 Expérimentation

6.1.1 Apports

Un des objectifs du stage était de travailler la collaboration entre les élèves en vue du spectacle de Noël et d'améliorer la cohésion du groupe afin de renforcer les liens entre les élèves suite au départ de l'un d'entre eux vers un établissement d'enseignement spécialisé. J'ai donc mené de nombreux travaux de groupes afin que les élèves apprennent à travailler ensemble et s'entraide plus facilement et de manière plus spontanée. J'ai souvent varié les formes sociales : seul, à deux, à plusieurs, en demi-classe, tous ensemble, etc. Ces activités ont permis de souder le groupe classe et les moments partagés étaient riches. Ceci a été favorisé par les activités de mouvement, puisque les formes sociales y étaient aussi variées. J'ai pu constater les effets cités par les auteurs (cf. 3.1.5) sur le plaisir et la motivation des élèves dans les activités en mouvement. Lorsque quelqu'un n'arrivait pas à effectuer un exercice, il n'y a jamais eu de moquerie, mais plutôt des conseils et de l'aide. Je me suis aussi inspirée de la période de Noël en réadaptant un calendrier de l'Avent proposé par l'OFSPPO au travers de « L'école bouge » (OFSPPO, 2012). L'idée était de mener l'activité tirée au sort par l'élève étant le chef du jour du calendrier de l'Avent, ce qui a beaucoup plu aux élèves.

Il semblerait donc que le fait de bouger ensemble améliore les relations entre les élèves et l'ambiance générale de la classe (cf. 3.1.4). La formation des groupes était tantôt aléatoire, tantôt décidée par les élèves ou par moi, ce qui leur a permis de ne pas toujours travailler avec les mêmes personnes. De plus, il existe beaucoup d'activités de mouvement qui nécessitent la collaboration de tous les membres de la classe, ce qui est plus rare lors des

leçons traditionnelles. Il est aisé de constater que lorsque les élèves jouent durant les récréations, ils le font rarement tous ensemble et ces moments en mouvement leur en donnaient l'occasion. De nombreuses notions y sont travaillées: collaboration, entre-aide, respect, fair-play, etc. A titre d'exemple, un enfant a dit à l'un de ses camarades que l'élève sélectionné avait déjà participé alors que d'autres non. Suite à ce type de remarque, une discussion a parfois été ouverte, afin de se rendre compte des éléments qui permettent à tout le monde d'avoir du plaisir lors des pauses actives. Certains ont dit qu'il fallait faire attention à ce que tous les enfants puissent participer et aider ceux qui n'avaient pas compris ou qui avaient des difficultés. Ces activités peuvent être l'occasion d'aborder les capacités transversales du PER de manière plus spontanée (cf. 3.1.2). Le fait de travailler ces notions en classe a eu des effets positifs sur les leçons d'éducation physique. Les élèves avaient plus d'égards pour ceux qui éprouvaient des difficultés. Nous avons fait du football et un des élèves a dit : « Je suis fort parce que je fais du football depuis longtemps, mais je vais faire attention pour ne pas faire mal aux autres. ».

Le fait de bouger ensemble en classe a aussi permis de rendre le mouvement plus naturel et plus aisé. Les élèves ont eu du plaisir à participer à ces pauses actives et ils me les réclamaient si j'oubliais ou me demandaient à quel moment j'avais prévu de les faire. L'intérêt des enfants pour ce type d'activités avait été soulevé par l'étude KISS (cf. 3.1.7). L'esprit d'équipe est aussi une notion qui a été abordée dans le cadre de l'apprentissage en mouvement. Les élèves devaient utiliser les connaissances et les habiletés de tous, afin de répondre à un maximum de questions, ce qui a renforcé les liens entre les enfants. Comme le disaient Dössegger *et al.*, les contacts sociaux s'améliorent (cf. 3.1.4).

6.1.2 Apprentissage en mouvement

Lorsque je préparais mes leçons, j'ai essayé de trouver pour chacune un moment durant lequel les élèves devraient bouger (moments de déplacement, activités à faire debout ou en bougeant, etc.). Cela me semblait plus naturel qu'apprendre en faisant un mouvement en même temps. Suite à ce que dit Edi Buser (Furger *et al.*, 2012), je pense que j'ai peut-être commencé trop tôt et qu'il serait plus judicieux d'avoir une progression plus lente entre les pauses actives et l'apprentissage en mouvement.

En mathématiques, le calcul oral se faisait debout et en mouvement, ce qui semblait motiver les élèves. En français, ils devaient faire un geste en fonction du genre d'un nom (masculin ou féminin) afin de répéter cette notion. Il était intéressant de voir que les élèves sont motivés par la tâche et son caractère ludique (cf. 3.1.7), par contre cela ne permet pas d'éviter que ceux qui ne connaissent pas la réponse recopient les gestes de leur voisin. Une activité que j'ai trouvée très intéressante et productive s'est déroulée lors de la répétition des notions vues en environnement. Les élèves étaient séparés en deux équipes et devaient se

rendre de l'autre côté de la classe en sautant sur un pied afin d'aller chercher des billets avec des questions. L'élève devait juger s'il connaissait ou non la réponse et repartir ensuite avec le billet s'il pensait détenir la bonne réponse. J'ai observé que les échanges entre les élèves étaient positifs : ils s'encourageaient, s'aidaient, échangeaient et semblaient très motivés. Suite à cela, nous avons comparé les réponses et les élèves semblaient très attentifs, ce qui montre les effets positifs sur la concentration (cf. 3.1.10).

6.1.3 Obstacles et difficultés

Repenser les leçons sous l'angle du mouvement implique une modification considérable de la façon d'enseigner alors que cet aspect n'est pas pris en compte par les auteurs. Il n'est pas simple non plus d'imaginer comment l'on peut transmettre des connaissances en mouvement. De plus, il est difficile de savoir par où commencer ainsi que de saisir les moments propices aux pauses actives afin qu'elles soient profitables. Au début de mon expérimentation, il m'arrivait fréquemment d'oublier les pauses actives, parce que je n'arrivais pas saisir les moments opportuns. Il me semblait artificiel d'interrompre les élèves dans leurs activités alors qu'ils étaient concentrés. Au fil des semaines et surtout dès le moment où j'enseignais à 100%, il a été plus aisé de savoir lorsque les pauses actives étaient nécessaires et lorsqu'elles ne l'étaient pas. Il est important de tenir compte de la fatigue des élèves ainsi que de leur capacité de concentration, mais il est aussi essentiel de ne pas interrompre les élèves s'ils n'en ont pas besoin. En ce sens, les pauses actives pourraient être néfastes puisqu'elles déconcentreraient les élèves de leurs tâches. Lorsqu'elles sont bien placées, les pauses actives peuvent remédier à la fatigue des élèves, servir de transition entre deux leçons ainsi que remotiver les élèves en apportant un peu de dynamisme dans la leçon (cf. 3.1.9).

En ce qui concerne la question de la discipline, j'ai pu constater que les premières activités en mouvement généraient beaucoup d'excitation. Suite à ces activités, un moment de réadaptation était nécessaire afin que les élèves se calment et puissent se remettre au travail. Je me suis alors posé la question de l'intérêt de ces activités au niveau de la concentration étant donné que cela semblait déconcentrer les élèves et les rendre plus excités. Le temps utilisé pour replacer le cadre me semblait trop important, j'ai donc insisté sur l'importance de prendre au sérieux ces activités. Il s'est avéré que c'était le caractère nouveau de ces activités qui excitait les élèves, puisque petit à petit, ils se sont habitués aux exercices et les moments de réadaptations s'avérèrent de moins en moins longs. Les auteurs parlent d'une diminution des problèmes de discipline, mais n'expliquent pas comment instaurer des éléments permettant cela (cf. 3.1.5), il semble donc important de persévérer et de discuter avec les élèves de l'intérêt de ce type d'activités. Malgré le fait que les moments de mouvement paraissent plus ludiques aux yeux des élèves, il est possible de leur expliquer que

ces activités sont à considérer de manière sérieuse, au même titre que les autres activités menées en classe. Il en va de même lorsqu'on lie apprentissage et mouvement, puisque si les élèves ne se concentrent pas, le mouvement peut détériorer les apprentissages au lieu de les améliorer. Delignères soulevait en effet l'importance pour les élèves de connaître les enjeux liés à une activité (cf. 3.1.8).

Apprendre en mouvement est quelque chose qui m'a semblé plus difficile à réaliser que les pauses actives. Je me suis rapidement trouvée en manque d'idées et ne savais pas trop comment m'y prendre ni comment choisir la matière qui pouvait être apprise en mouvement. Les élèves ne savaient pas tous lire, il n'était donc pas possible de mener des activités de lecture individuelle en mouvement alors que cela offre de nombreuses possibilités d'apprentissage. Les exemples d'activités en mouvement présentes dans les livres et les vidéos semblent mieux convenir aux élèves plus âgés. Il me semblerait donc pertinent de créer un recueil d'activités permettant des apprentissages en mouvement pour les élèves du Cycle 1. Ceci permettrait aussi aux enseignants de trouver des activités ludiques et variées, puisque cela n'est pas facile et nécessite un investissement conséquent de temps. Pour mon expérimentation, j'ai effectué des recherches dans les livres et sur Internet afin de trouver des idées d'exercices. J'ai pu constater qu'il était facile de trouver des exercices pour les pauses actives, mais que cela pouvait prendre beaucoup de temps et décourager les enseignants. En ce qui concerne l'apprentissage en mouvement, je me suis inspirée de ce que nous avons vu en cours à la HEP ainsi que des exemples vus lors de mes recherches pour le cadre théorique. Il m'a semblé plus difficile de savoir comment permettre aux élèves d'apprendre en mouvement.

Le temps ne me semble pas être un obstacle à la pratique quotidienne de mouvement dans une classe, au contraire, il m'a semblé que cela permet d'en gagner (cf. 3.1.6). L'expérimentation menée dans cette classe a démontré que si l'enseignant a la possibilité d'organiser les leçons à sa guise, il est aisé de pratiquer des pauses actives. En effet, je n'ai pas respecté l'horaire de manière stricte en effectuant des leçons de 45 minutes. Certaines leçons ne pouvaient pas être modifiées pour des raisons d'organisation et de salles mises à disposition, mais cela était possible pour les leçons dites traditionnelles. Le travail mené dans cette classe permettait une organisation se rapprochant de celle de l'école enfantine, c'est-à-dire sans horaire fixe des leçons. J'ai remarqué que cela était propice au mouvement, puisque j'avais la possibilité de proposer des activités quand c'était nécessaire. En ce sens, j'ai apprécié le fait que je ne devais pas suivre un programme strict, qui aurait pu être trop contraignant.

6.1.4 Différences entre théorie et pratique

L'idée que les élèves ont de la peine à rester assis durant 45 minutes a souvent été émise dans les livres ou articles (cf. 3.1.4), or ce n'est pas ce que j'ai remarqué dans cette classe de 2P (4H). On peut supposer que les élèves bougeaient beaucoup en dehors des cours étant donné qu'un grand nombre d'entre eux participe à des cours facultatifs de sport. Lors de stages précédents, les 1P (3H) ressentaient plus le besoin de bouger puisqu'ils sortaient de l'école infantine où le mouvement est plus présent. On peut penser à une sorte de conditionnement, puisque dès la 1P (3H) les enseignants et enseignantes apprennent aux enfants à se tenir tranquillement assis durant les leçons. Il ne m'a donc pas semblé que ces activités répondaient toujours à un besoin physique. Par contre, elles permettaient de remédier à la fatigue des élèves, au manque de concentration ainsi qu'à une baisse de motivation (cf. 3.1.5).

En plus des pauses actives, les auteurs proposent de mettre du matériel à disposition afin de permettre aux élèves de jouer durant la récréation et les petites pauses. Je ne l'ai pas instauré en classe, parce qu'il y avait plusieurs coins déjà présents et que l'enseignante m'a expliqué qu'ils ressentaient le besoin de faire des jeux de société, de construction, etc. D'autres préféraient être seuls et dessiner ou faire du tissage. Certaines de ces activités favorisent la socialisation ainsi que le retour au calme des élèves. Il était difficile pour moi de changer ces habitudes étant donné qu'elles fonctionnaient bien et que les élèves étaient attentifs après les pauses. Peut-être qu'il serait intéressant d'instaurer un coin avec du matériel permettant de bouger, ou alors de varier les types de petites pauses en alternant jeux de société et jeux actifs.

Pour ce qui est de la récréation, l'école regroupe un grand nombre d'enfants et la cour d'école n'offre pas un espace suffisant pour tous les élèves. Par contre, un tournoi permet aux enfants de faire du football, mais il n'y a pas d'autres objets qui incitent les enfants à bouger. En observant les élèves, j'ai remarqué que les garçons courraient et se poursuivaient alors que les filles se baladaient tranquillement. Je pense que du matériel attrayant permettrait d'augmenter les moments de mouvement, mais que cela engendrerait des problèmes d'organisation et de sécurité étant donné que la cour est trop petite. Il serait aussi judicieux d'augmenter le temps de la récréation. En effet, les élèves n'ont que 15 minutes à disposition, ce qui ne leur permet pas de bouger longtemps puisqu'ils doivent manger et qu'il leur faut beaucoup de temps pour s'habiller. Cela montre que les politiques doivent permettre aux écoles de réaliser leur rôle en leur donnant les moyens de le faire (cf. 3.1.2).

6.2 Entretiens

6.2.1 Place du mouvement en classe

L'enseignante estime que le mouvement a sa place en classe pour se dépenser, pour mieux connaître son corps et que cela peut aussi aider à fixer certains apprentissages (cf. 3.1.5). Elle est donc favorable au mouvement en classe, surtout avec les 1P (3H) avec lesquels elle essaie de beaucoup bouger. Pour elle, les trois heures d'éducation physique sont importantes et elle pense que l'on pourrait même en faire un peu plus. Selon l'enseignante, certains élèves ressentent un grand besoin de bouger, ce qui peut être perturbant pour le reste de la classe. Elle a dû déplacer un des élèves parce qu'il dérangeait son camarade de banc. On retrouve ici une idée négative du mouvement puisqu'on l'associe à de la perturbation. Dès lors, on peut se demander si les moments de mouvement permettraient à cet enfant de se dépenser afin d'être plus calme durant les leçons ou si au contraire cela le rendrait plus excité. Elle rappelle que le mouvement en classe constitue aussi le fait de ne pas rester toujours dans la même position et de permettre aux élèves de se lever pour aller comparer des éléments se trouvant à un autre endroit de la classe. Elle travaille aussi avec une table qui se situe en dehors de la classe, ce qui permet de travailler en ateliers. Il est important que les élèves soient libres de se déplacer lorsqu'ils le désirent si l'enseignante n'est pas en train de donner des consignes.

En observant ses élèves, elle confirme que certains enfants éprouvent un réel besoin de mouvement (cf. 3.1.4). Elle avait entendu parler de classes qui apprennent, par exemple, la conjugaison en mouvement. Cela lui semble intéressant, mais elle ne le pratique pas vraiment dans sa classe. Elle met plutôt en place des activités qui permettent de bouger, comme aller dans l'espace du fond de la classe afin de faire du mime, de se passer un ballon, de faire des petits exercices et non dans l'idée d'apprendre en mouvement. Par contre, elle est persuadée que le mouvement peut être un plus dans certains apprentissages comme le chant où il est bénéfique d'allier le rythme et mouvement. Les activités qu'elle utilise pour constituer le groupe permettent souvent aux élèves de bouger. La classe est assez grande, ce qui rend les activités de ce type possibles. Avant l'expérimentation, l'enseignante se dit curieuse et imagine que cela pourrait lui donner envie de mener plus d'activités en mouvement.

6.2.2 Pauses actives et apprentissage en mouvement

Suite à son observation, elle atteste qu'un mouvement bien fait peut aider à la concentration (cf. 3.1.7). Une des activités consistait à répéter des notions d'environnement en mouvement. L'enseignante qui observait cette activité a remarqué que les élèves étaient motivés et très concentrés. Elle a trouvé intéressant le fait que les élèves devaient être honnêtes en se posant la question de savoir s'ils connaissaient ou non la réponse. Par contre,

elle doute de l'utilité de se déplacer sur un pied, car elle considère que c'était une perte de temps. Lors d'une activité de mathématiques, les élèves devaient faire un mouvement en fonction de la réponse et l'enseignante a remarqué que quelques élèves devaient trop se concentrer sur le mouvement et cela au détriment des apprentissages. En effet, les auteurs ne soulèvent pas cet élément, pourtant il semble important que les élèves ne mettent pas toute leur attention sur le mouvement, puisque cela enlève une partie de la concentration dédiée aux apprentissages. Elle estime que bouger en faisant des mathématiques ou du français n'apporte pas grand-chose au niveau des apprentissages, mais elle n'exclut pas les effets sur la motivation et sur la concentration des élèves. Elle n'a pas l'impression que le fait de bouger en même temps que l'on fait du calcul oral améliore les performances et la prise de conscience des additions et des soustractions. En ce qui concerne la motivation, elle rappelle qu'il existe d'autres moyens permettant de rendre les leçons attrayantes et motivantes.

Selon Edi Buser (Furger *et al.*, 2012), il est important de commencer par les pauses actives et une fois que cela fonctionne bien, d'introduire progressivement l'apprentissage en mouvement. J'ai respecté cet ordre, mais je pense avoir commencé trop tôt l'apprentissage en mouvement. Peut-être est-ce un élément qui explique pourquoi cela ne s'est pas révélé très convaincant aux yeux de l'enseignante. Il y a aussi la question de la durée de l'expérimentation qui n'a pas réellement permis d'observer une amélioration ou alors une détérioration des aptitudes des élèves que l'on pourrait mettre en lien avec les activités d'apprentissage en mouvement. Toutefois, de nombreuses études permettent d'attester des effets positifs sur les apprentissages (cf. 3.1.7 et 3.1.9), l'enseignante semble donc ne pas être au courant.

6.2.3 Obstacles et difficultés

Dans l'entretien, l'enseignante explique que l'on donne de plus en plus de rôles à l'école et qu'il devient difficile de savoir dans quelle direction il faut aller et ce qu'il est nécessaire d'instaurer en classe. Elle invoque ici la question du rôle de l'école et de toutes les responsabilités qu'on lui donne et qui, si l'on s'en réfère à la loi, doivent être respectées (cf.3.1.2).

Elle avait entendu parler du programme « L'école bouge » et aurait pu s'y inscrire, mais elle craignait que cela soit une surcharge pour la classe. Elle explique que dans l'enseignement il est nécessaire de faire des choix, puisque de nombreux programmes sont proposés à l'école et qu'il n'est pas possible de participer à tous. Certaines années, elle instaure des moments de philosophie, parce que c'est quelque chose qui l'intéresse et qui a de l'importance pour elle. L'intérêt et la motivation des enseignants sont sûrement des facteurs qui influencent la pratique du mouvement en classe. Elle parle un peu de la question du temps qui, avant l'expérimentation, lui semblait être un facteur significatif. L'école a un rôle

important en ce qui concerne l'éducation des élèves et elle a remarqué que la constitution du groupe classe nécessite un plus grand investissement de temps qu'il y a quelques années. Elle explique cela par le fait que les enfants se connaissent moins bien, puisque les classes sont sans cesse reconstituées.

En réfléchissant aux différents éléments qui pourraient retenir les enseignants à instaurer plus de mouvement dans le quotidien scolaire, l'enseignante a évoqué la question de comment instaurer ce type d'activités ainsi que le fait de savoir à quoi cela sert. Elle ne semble donc pas convaincue des effets et de l'utilité du mouvement. Elle explique aussi qu'il faut beaucoup se renouveler et lire les ouvrages sur le sujet afin de récolter suffisamment d'idées. Ceci regroupe les problèmes d'investissement de temps et la question des moyens à disposition des enseignants. Des programmes comme « L'école bouge » offrent des exercices clés en main et suppriment le problème du manque d'idées. Elle m'a dit qu'elle n'était pas persuadée qu'il était vital d'instaurer plus de mouvement en classe et que si elle en était plus convaincue, elle le ferait. Il me semblait que le message de l'importance du mouvement et de ses effets était bien connu des enseignants, or peut-être qu'il serait important de permettre une meilleure prise en compte des apports du mouvement.

Etant enseignante depuis un certain nombre d'années, elle explique que les problèmes de disciplines ont augmenté et qu'elle doit investir beaucoup de temps pour le rappel des règles et pour le retour au calme des élèves. Si l'on en croit les spécialistes, ceci peut s'expliquer par le manque de mouvement. Il serait donc probable qu'en instaurant plus de mouvement, le temps consacré aux problèmes de discipline diminuerait (cf. 3.1.5). Par contre, il est vrai que tous les élèves ne maîtrisent pas leur corps de manière optimale et que certains pourraient se laisser emporter par leur énergie lors des activités, ce qui pourrait être néfaste aux apprentissages. L'enseignante craint les éventuelles dérives que le mouvement en classe pourrait susciter. Il est vrai qu'au début des activités en mouvement, il était nécessaire de rappeler les règles et d'aider les élèves à maîtriser leur énergie, mais ils ont rapidement compris que ces activités étaient sérieuses. Il est nécessaire de poser un cadre précis si l'on veut que les activités de mouvement restent un moment de plaisir pour tous (cf. 3.1.8). Il est aussi important de ne pas demander de mouvements trop complexes aux élèves et de les exercer plusieurs fois. Elle est moins sûre des effets de l'apprentissage en mouvement, car elle craint que les élèves doivent trop se concentrer sur le mouvement, même si elle est convaincue par les pauses actives.

6.2.4 Bilan

Suite à l'observation de l'expérimentation, l'enseignante exprime des sentiments positifs sur le mouvement en classe. Elle trouve que les moments en mouvement permettent de consolider le groupe grâce aux activités communes. Ce qui lui semble le plus intéressant,

c'est le mouvement comme transition ou comme petite pause entre deux activités, car elle a beaucoup apprécié les pauses actives. Les élèves peuvent se défouler durant les pauses actives, ce qui permet ensuite de se concentrer à nouveau sur les leçons. En ce sens, l'enseignante confirme les propos des auteurs qui mettent en avant les effets positifs des pauses actives sur le niveau de concentration des élèves (cf. 3.1.5). Elle ne semble voir aucun obstacle aux pauses actives puisqu'elles ne prennent pas beaucoup de temps sur les leçons et qu'elles permettent aux élèves d'être plus concentrés. Elle a aussi remarqué que lors de périodes plutôt chargées comme celle durant laquelle j'ai mené l'expérimentation (période de Noël), ces moments constituaient un apport positif. Elle est consciente que les élèves ne peuvent pas se concentrer durant 45 minutes et que certains moments de la journée constituent un réel défi si l'on veut que les élèves restent attentifs.

L'apprentissage en mouvement ne l'a pas vraiment convaincue puisqu'elle ne semble pas persuadée des effets positifs sur les apprentissages, mais elle rappelle que cela peut être un plus en fonction des activités ou de la matière à enseigner. Suite à cette expérimentation, elle dit avoir envie de continuer à mener des pauses actives et qu'elle essaiera d'instaurer des mouvements dans l'apprentissage si elle pense que cela apporterait un plus pour l'intégration d'une notion, en grammaire par exemple. Elle pense que si le mouvement est au service de l'apprentissage, les apports peuvent être nombreux, mais qu'il est important de veiller à ce qu'il ne soit pas un plus qui péjorerait les apprentissages.

6.3 Questionnaires

6.3.1 Place du mouvement en classe

Le questionnaire a été rempli par des enseignants de toutes les tranches d'âge et de tous les degrés d'enseignement, ce qui permet d'obtenir un large éventail d'avis sur la question du mouvement, de son application ainsi que des éventuels obstacles que les enseignants peuvent rencontrer dans leurs classes. Certains estiment que les trois heures d'éducation physique hebdomadaires sont suffisantes alors que d'autres les trouvent insuffisantes. Par contre, une grande majorité d'enseignants confirment que les élèves ont besoin de bouger plus (cf.3.1.4). Tous estiment qu'il est important de mettre en place des activités permettant aux élèves d'être en mouvement durant les leçons, ce qui semble être une réelle prise de conscience de l'importance du mouvement en classe, puisque même l'enseignante qui pratique très peu de mouvement a conscience de son importance. Au travers des questionnaires, on peut voir que le mouvement occupe une place importante dans de nombreuses classes.

Deux enseignantes expliquent qu'il est important de bouger un maximum en classe, parce que certains enfants sont trop statiques à la maison et restent durant de longues heures

devant la télévision ou un écran d'ordinateur. Ils semblent donc conscients des bienfaits du mouvement sur la santé. Le rôle de l'école est, selon l'une d'elles, d'offrir aux élèves la possibilité d'éviter ces phénomènes statiques par la promotion du mouvement. De plus, beaucoup d'élèves ne pratiquent pas de sport en dehors de l'école, ce qui diminue les occasions de se dépenser (cf. 3.1.1).

Au travers des réponses à la question de l'importance de la mise en place d'activités de mouvement ou en mouvement, on peut se rendre compte que les enseignants confirment les différents éléments cités par les auteurs. Ils sont conscients que les élèves ressentent le besoin de bouger et que ces activités répondent donc à un besoin naturel des enfants. L'idée de mettre du rythme dans les leçons (cf. 3.1.9) a été citée plusieurs fois, ce qui atteste de l'importance de mener des leçons variées. Ces éléments viennent bousculer les pratiques traditionnelles qui incitaient les élèves à rester tranquillement assis durant les leçons. Cette évolution est positive puisqu'elle traduit une ouverture à des leçons plus vivantes. Le mouvement permet, comme le dit l'une des enseignantes, de rompre avec la monotonie. Cela permet aussi d'apprendre à bouger ensemble dans un autre contexte que l'éducation physique.

En ce qui concerne le lien entre mouvement et performances scolaires, certaines réponses montrent une bonne connaissance des apports du mouvement sur les apprentissages. Les enseignants ayant mené des pauses actives ou de l'enseignement en mouvement attestent de certains éléments positifs du mouvement sur les apprentissages (cf.3.1.5). Il s'agit de l'augmentation de la capacité de concentration des élèves ainsi que de leur motivation. J'ai été agréablement surprise en voyant qu'une seule personne doutait de l'utilité du mouvement, les enseignants semblent donc conscients qu'apprendre en mouvement peut favoriser les apprentissages des élèves (cf.3.1.6). L'école regroupe des enfants très différents et il est vrai que tous n'apprennent pas de la même manière. L'école favorise la voie visuelle et auditive, mais accorde trop peu d'importance à la voie kinesthésique. Une enseignante explique que le mouvement permet de favoriser les élèves qui apprennent mieux de manière kinesthésique. De nombreux enfants ont besoin d'apprendre en bougeant et en jouant, surtout lorsqu'ils sont petits, il est donc important d'alterner les différentes manières d'apprendre. En consultant les réponses, on peut remarquer que l'école enfantine est un lieu plus propice aux activités en mouvement que les autres degrés étant donné que la place du mouvement y est reconnue depuis longtemps (cf. 3.1.3). Le mouvement permet d'aider les enfants souffrant d'hyperactivité de se dépenser et de relâcher la tension qu'ils vivent. Le mouvement peut aussi profiter aux élèves ayant des difficultés au niveau du développement psychomoteur, car ces moments permettent d'exercer la motricité fine et globale des élèves. Ces différents apports ont été soulevés par les enseignants et viennent compléter les éléments apportés par les auteurs.

6.3.2 Activités menées en classe

Les enseignants ont pratiquement tous mené des activités de mouvement dans leur classe. Les exemples d'activités qu'ils donnent sont riches, variés et englobent presque toutes les matières enseignées à l'école. En français, certains pratiquent de la lecture en mouvement et des dictées courses qui permettent aux enfants de bouger et de recopier des éléments se trouvant dans un autre endroit de la classe. En mathématiques, l'idée du livret et du calcul en mouvement est ressortie. Le chant est souvent pratiqué en mouvement et pour les plus petits, il y a aussi les rondes et les comptines mimées. Les branches artistiques ne sont pas mises à l'écart, puisque la peinture en mouvement, le théâtre et la danse ont été cités dans les questionnaires. Les révisions en mouvement sont aussi pratiquées dans certaines classes et regroupent plusieurs disciplines. Une enseignante est très positive envers les activités qu'elle a instaurées en classe. Elle affirme qu'il est aisé de faire des liens entre la matière enseignée et des moments de mouvement. Une enseignante a suivi des cours de Brain Gym et pratique cela en classe, ce qui montre une certaine volonté de se former dans ce domaine. Une autre qui donne des leçons d'activités créatrices sur textiles a remarqué que les élèves sont parfois très statiques et que le fait de bouger favorise l'oxygénation de toutes les parties du corps, ce qui améliore la motivation et la concentration (cf. 3.1.5). Elle estime que ces exercices mettent de la bonne humeur dans les leçons, ce qu'elle trouve important pour le bon déroulement des cours. Elle pratique la percussion du corps qui consiste à taper des rythmes debout ou en marchant sur différentes parties de son corps. Les élèves ont du plaisir et lui redemandent de pratiquer ces exercices.

Les activités de mouvement modifient aussi l'organisation générale de la classe. Certains enseignants travaillent par ateliers et mettent en place des parcours qui favorisent les déplacements. Des moments de Brain Gym sont menés ainsi que des jeux collectifs. On peut remarquer qu'ils utilisent les termes spécifiques, ce qui atteste d'une connaissance du sujet. Plusieurs enseignants s'étaient inscrits au programme « L'école bouge » et poursuivent avec les activités proposées par le dé et les cartes fournies par le programme, ce qui montre une nouvelle fois leur volonté d'en savoir plus sur le sujet. Un enseignant a aussi testé le module corde à sauter. Lors du travail par ateliers, surtout à l'école enfantine, les élèves ne sont presque jamais statiques puisqu'ils doivent régulièrement changer de coins et que les activités proposées permettent d'exploiter les apprentissages de manière corporelle. Il est aussi possible de proposer des activités en mouvement durant les petites pauses, puisque cela permet de bouger ensemble, de se défouler et d'éviter les jeux moins constructifs. Se rendre à l'extérieur au cours d'une matinée permet aux élèves de se dépenser et de prendre l'air. Il est aussi possible de profiter des moments de flottement entre deux activités ou lorsque les élèves doivent ranger pour bouger et faire des petits jeux en mouvement. Ces moments sont

peu productifs au niveau des apprentissages, il est donc intéressant d'utiliser ce temps pour bouger avec les élèves.

Les enseignants remarquent que les enfants ont besoin de changements de rythme fréquents afin de se remobiliser et d'éviter l'ennui (cf. 3.1.9). Afin de lutter contre la baisse d'attention des élèves, ils sont nombreux à avoir recours aux pauses actives. D'autres moyens sont aussi utilisés lorsque les enseignants constatent une baisse d'attention et une fatigue mentale des élèves. Il s'agit de permettre aux élèves de faire une pause libre, de jouer, chanter, écouter une histoire, dessiner, etc. Plusieurs enseignants affirment pratiquer déjà plus de 10 minutes de mouvement par jour et que cela est facilement réalisable. On assiste ici à une évolution positive des façons de faire. Dix enseignants pensent qu'il est possible d'instaurer 10 minutes de mouvement par jour, parce que cela fonctionne bien, que le temps à disposition est suffisant et que les bénéfices pour les apprentissages sont nombreux. De plus, cela permet de faire quelque chose tous ensemble. D'autres déplorent le manque de temps, mais affirment qu'ils aimeraient pratiquer plus de mouvement dans leur classe. Peut-être qu'une meilleure organisation permettrait de mieux gérer le temps à disposition.

6.3.3 Obstacles et difficultés

La majorité des enseignants estime que le temps à disposition est un obstacle à l'augmentation de la part de mouvement au sein de leur classe et viennent contredire les auteurs qui affirment que cela permet de gagner du temps (cf. 3.1.6). Les enseignants expliquent que le programme scolaire est chargé et que l'on demande à l'école beaucoup d'autres éléments (policiers, formation générale, informatique, etc.). Dans le quotidien scolaire, il ne semble pas être possible de mettre en œuvre toutes les idées ou envies des enseignants. Certains pensent que s'il n'y a pas assez de temps pour faire quelque chose en plus, mais que l'on peut modifier ses habitudes afin d'apprendre en mouvement ce qui doit de toute façon être fait. Ils affirment que bouger en classe permet d'augmenter la capacité de concentration des élèves, mais ne mettent pas cela en lien avec le gain de temps sur les apprentissages. Peut-être que les enseignants ne se rendent pas compte que bouger augmente la qualité et la rapidité de l'acquisition des connaissances.

Un grand nombre d'enseignants considère que le matériel et l'espace à disposition sont insuffisants pour la pratique du mouvement en salle de classe, mais ils oublient que l'on peut créer du matériel simple avec les élèves (cf. 3.1.10). L'espace à disposition est malheureusement difficilement modifiable, mais une réorganisation de la salle de classe reste possible. Le matériel proposé par les programmes est gratuit, mais si l'on désire l'acquérir sans s'inscrire au programme, cela coûte très cher. Un enseignant explique que le manque de place et d'objets rend le côté sérieux des activités difficilement saisissable par les élèves. Les élèves plus âgés ont de la peine à jouer le jeu et à être sérieux durant ces activités, ce qui

n'encourage pas l'un des enseignants à poursuivre. Il serait intéressant d'étudier plus en profondeur les raisons de cette mauvaise expérience.

La question de la discipline semble aussi à prendre en compte, car cinq enseignants affirment que c'est un élément qui les empêche d'augmenter la part de mouvement en classe alors que les différentes études ont mis en avant une diminution des problèmes de discipline (cf. 3.1.5). Parmi eux, deux pensent que l'apprentissage en mouvement et les pauses actives augmentent les problèmes de discipline. Il faut alors se demander si c'est le caractère nouveau des activités qui a provoqué cela ou alors un manque de cadre et d'explications. Toutefois, 11 enseignants affirment que cela n'augmente pas les problèmes de discipline, il semblerait donc que le problème est surtout lié à l'âge des enfants, car les plus grands en profitent pour faire les fous. Il s'agit ici de travailler le caractère sérieux de ce type d'activités avec les élèves afin d'éviter les écarts de conduite (cf. 3.1.10). Cette contradiction entre les propos des auteurs et ceux de quelques enseignants est peut-être liée à une mauvaise explication des enjeux et des règles des activités en mouvement. Peut-être qu'en instaurant un cadre plus strict et en discutant avec les élèves de l'importance du mouvement dans le quotidien, les enseignants parviendraient à éviter les problèmes de discipline. De plus, il semblerait que la question de la régularité des activités est importante puisqu'elle permet d'habituer les élèves à bouger en classe afin d'éviter la gêne et les rires occasionnés par les activités dont ils n'ont pas l'habitude.

Quatre personnes affirment manquer d'informations pour savoir comment s'y prendre afin d'augmenter la part de mouvement. Pourtant, tous les enseignants connaissent ou ont déjà entendu parler du programme « L'école bouge » et des autres programmes comme « La Suisse bouge » et « Fit4future ». Ceci montre que la promotion de ces programmes est importante, mais qu'ils ne suffisent pas à outiller les enseignants. Des programmes de formation continue et du matériel plus conséquent pourraient aider les enseignants comme le dé proposé par « L'école bouge » qui semble permettre de donner de nombreuses idées d'activités. Il est ensuite question de l'envie et de la motivation des enseignants qui restent des éléments significatifs. L'organisation est parfois difficile pour certains enseignants qui donnent des heures d'enseignements éparpillées avec de nombreux groupes différents comme les heures de soutien ou les devoirs surveillés. Même si le mouvement reste possible, il est plus difficile à appliquer. Dans l'ensemble, les enseignants semblent motivés à pratiquer les pauses actives et l'apprentissage en mouvement avec les élèves, malgré les contraintes que cela implique.

7 Conclusion

L'ensemble de ce travail permet de se rendre compte de l'importance du mouvement et du rôle central occupé par l'école puisqu'elle permet de toucher tous les enfants. Sa mission est de promouvoir l'activité physique en collaboration avec les enseignants, parents et politiciens afin d'éviter les conséquences du manque de mouvement sur la santé. En plus des effets positifs sur la santé, il y a de nombreux avantages à retirer de la pratique du mouvement en classe. En effet, les différentes études ont montré que l'on réfléchit et l'on apprend mieux grâce au mouvement. Les pauses actives et l'apprentissage en mouvement permettent de dynamiser les leçons, motiver les élèves, améliorer les relations interpersonnelles et diminuer les problèmes de discipline. Les possibilités d'application en classe sont riches, il suffit d'avoir un peu de créativité. Les enseignants ayant participé aux études sont motivés à poursuivre et ont constaté de nombreux apports. Ils affirment que la pratique du mouvement en classe ne détériore pas les apprentissages, au contraire, cela permet aux élèves d'être plus attentifs, concentrés et efficaces. Ces propos ont été confirmés par certains enseignants ayant répondu au questionnaire. Leurs expériences ont montré une amélioration de la motivation et de l'attention des élèves.

En étudiant les freins qui empêchent les enseignants de promouvoir le mouvement dans leur classe, j'ai pu constater que les craintes provenaient souvent de lacunes dans la connaissance du sujet. Tous les enseignants qui pratiquent le mouvement en classe observent des effets positifs, même si certaines contraintes organisationnelles (espace, matériel, temps) restent à prendre en compte. La question de comment s'y prendre a été mise en avant, il me semblerait donc intéressant de poursuivre dans la promotion des différents programmes et dans l'information destinée aux enseignants dans le cadre de séances et de formations continues. Il serait aussi bénéfique de donner du matériel et des indications pratiques aux enseignants, car ceci me semble être un élément qui les encouragerait à mener plus d'activités en mouvement. J'ai été agréablement surprise de voir que les enseignants ont rompu avec l'idée qu'il est nécessaire d'être assis pour apprendre, ce qui montre déjà une grande évolution de la façon de concevoir l'apprentissage. Malheureusement, le faible taux de participation au questionnaire montre peut-être un intérêt peu marqué pour ce thème et une mauvaise connaissance des lois qui obligent les enseignants à promouvoir le mouvement.

La question du temps est évoquée dans les questionnaires et dans l'entretien comme étant une contrainte alors que les différentes études affirment que le mouvement en classe permet de gagner du temps, puisque la concentration et l'efficacité des élèves augmentent. Même si les enseignants ont remarqué une augmentation de l'attention des élèves, ils ne mettent pas cela en relation avec un éventuel gain de temps, il est donc important de leur donner ces informations afin de les convaincre des apports du mouvement en classe. Les

problèmes de discipline rencontrés par certains enseignants montrent qu'il y a encore des éléments à mettre en place afin de parvenir à un déroulement optimal de ces activités. Les enseignants sont conscients des effets du mouvement sur la santé et je trouve très intéressant qu'ils connaissent et citent les apports sur l'apprentissage alors qu'ils n'ont peut-être pas été formés aux pauses actives et à l'apprentissage en mouvement. Une des limites de ce travail est le fait que je ne sais pas quelles informations ont été transmises aux enseignants et à quel point ils sont au courant des possibilités offertes aux classes. Ils semblent motivés à se former dans le domaine et prêts à modifier leurs façons de faire. Toutefois, les personnes ayant répondu au questionnaire sont peut-être plus intéressées par le thème que la moyenne des enseignants. Il faudrait avoir l'avis de plus d'enseignants qui ne pratiquent pas le mouvement en classe afin de connaître l'état actuel de promotion du mouvement. La diversité des enseignants implique aussi des pratiques différentes dont il faut tenir compte.

Ce travail m'a permis de me rendre compte des apports du mouvement en classe et des différentes mises en pratique possibles. Je ne suis pas en mesure de donner une liste exhaustive des freins à la mise en place des pauses actives et de l'apprentissage en mouvement. Toutefois, les expériences vécues par des enseignants ont permis d'identifier certaines facilités et difficultés que l'on peut rencontrer. Je suis convaincue des bienfaits du mouvement sur la santé, les apprentissages et le développement des enfants et ce travail confirme mon envie d'instaurer plus de mouvement au sein des classes. Par la suite, il serait intéressant d'analyser plus en profondeur les obstacles, afin de trouver des moyens efficaces pour sensibiliser et convaincre les enseignants à bouger avec leurs élèves. Je pense qu'il serait nécessaire que les enseignants testent les pauses actives et l'apprentissage en mouvement dans leur classe afin d'en observer les effets positifs. Il ne faut toutefois rien instaurer au hasard et il est important de poser un cadre avec des règles strictes et d'adapter les exercices à l'âge des élèves et à la classe. Parmi les enseignants convaincus des effets positifs sur la santé et l'apprentissage, il y en a que peu qui connaissent les apports sur l'ambiance de classe, la rapidité des apprentissages et la gestion de classe. Ces informations doivent être transmises aux enseignants, afin qu'ils ne vivent pas de mauvaises expériences qui les pousseraient à mettre un terme à la pratique du mouvement en classe.

Remerciements

Par ces quelques mots, je tiens à remercier chaleureusement toutes les personnes ayant contribué de près ou de loin à l'élaboration de ce travail. En particulier, mon directeur de mémoire pour son accompagnement, ses ressources et ses conseils. L'enseignante de ma classe de stage qui m'a permis de mener à bien mon expérimentation. Elle m'a aussi donné de nombreux retours sur mes activités et m'a accordé un peu de son temps pour répondre aux questions de l'entretien. Je remercie aussi les élèves de la classe qui ont participé avec envie et intérêt aux différentes activités proposées et, pour terminer, tous les enseignants qui ont répondu au questionnaire.

8 Références bibliographiques

Baumann, H. (avec Di Potenza, F.). (2007). L'école du courage (R. Donzel, trad.). *Mobile, 06 2007, cahier pratique, 1-16*. Macolin : OFSPO & ASEP.

Bissig, V. (direction), Girod, N., Koch, M. & Perey, M.-L. (1984). *Education physique à l'école enfantine*. Zurich : ASEP.

Bundesamt für Sport BASPO, Centre Hospitalier Universitaire Vaudois, Institut für Sport und Sportwissenschaften, Schweizerisches Tropen- und Public Health Institut (2012). *Kiss, Kinder- und Jugendsport – Studie: Hauptresultate*. [Brochure].

Buser, E. (interview de R. Gautschi). (2005). Cellules grises. *Mobile, 01 2005, 14-15*. Macolin : OFSPO et ASEP.

Conférence suisse des directeurs cantonaux de l'instruction publique (CDIP). (2005). *Education au mouvement et promotion de l'activité physique à l'école : déclaration de la CDIP du 28 octobre 2005*. Berne : CDIP.

Conférence des répondants cantonaux du sport (CRCS). (2010). *Promotion de l'activité physique : idées et ressources. Une aide pour la mise en œuvre de la déclaration de la CDIP sur l'éducation au mouvement et la promotion de l'activité physique à l'école*. Berne : CDIP.

De Lièvre, B. & Staes, L. (2008). *La psychomotricité au service de l'enfant : notions et applications pédagogiques*. (4^e éd.). Bruxelles : De Boeck.

Delignières, D. (2008). *Psychologie du sport*. (1^{ère} éd., Que sais-je ? N° 2110 +1). Paris : Presses Universitaires de France.

Dössegger, A., Schmid, J., Stüssi, C., Pühse, U., Zahner, L. *Enfance active - vie saine : manuel des professionnels* (Bergmann Team Bienne, trad.). Fondation de la Winterthure Assurances ; Institut de sport et des sciences du sport, Université de Bâle ; Office fédéral du sport Macolin (OFSPO) : 2004.

Egger, K. (avec Baumgartner, U., Nigg, B. M., Pieth, F., Pilz, G. A., Schiffer, J., Schilling, G., Weiss, U., Widmer, K., Wolf, K.). (1981). *Education physique à l'école: théorie* (A.-M. Bertelletto, J. Brechbühl, R. Bron, P. Curdy & A. Veillon, trad.). Berne : Commission fédérale de gymnastique et de sport.

Fondation Cleven, *Agissons sans tarder*. Fit-4-future. Consulté le 21 janvier 2013 dans : <http://www.fit-4-future.ch/default.asp?LID=fr>

Fondation Cleven, *Brochure destinée aux enseignants « Gymnastique du cerveau »*. [Brochure].

Consulté le 27 février 2013 dans :

<http://www.fit-4-future.ch/default.asp?ID=20&LID=fr>

Franklin, E. & Hunziker, R. (2002). Le plein d'énergie grâce à la concentration. *Mobile, cahier pratique, 04 2002*. Macolin : OFSPO.

Furger, R., Graber, M., Keller, A., Zahner, L. (2012). Université de Bâle. *L'école propice au mouvement* (2 disques) [DVD]. Nidau : Battantamedia.

Jowett, S. & Lavalée, D. (2008). Psychologie sociale du sport (C. Billon, trad.). Bruxelles : De Boeck.

Kohler, M. (2007). Rôle de l'école dans la promotion du mouvement auprès des enfants et adolescents. *Educateur, 03 2007, 26-28*. Martigny : Syndicat des enseignants romands.

Loi fédérale du 17 juin 2011 sur l'encouragement du sport et de l'activité physique (=LESp ; RS 415.0).

Mengisen, W. (interview de F. Di Potenza). (2007). Objectifs 2012. *Mobile, 05 2007, 21-23*. Macolin : OFSPO et ASEP

Ministère de l'éducation nationale. Portail national des professionnels de l'éducation (éduscol) (2012). *Expérimentation « Cours le matin, sport l'après-midi ». Résultats de l'enquête de fin d'année scolaire 2011-2012*. Consulté le 13 février 2013 dans :

http://cache.media.eduscol.education.fr/file/sport/10/4/ENQUETE_FIN_ANNEE_SCOL_2011_2012_228104.pdf

Office fédéral de la santé publique (OFSP). *Recommandations en matière d'activité physique*. Consulté le 29.01.2013 dans

http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/11660/11714/index.html?lang=fr

Office fédéral du sport (OFSPO), Groupe scolaire. (2010). *L'école en mouvement : présentation du modèle de l'école en mouvement* (E. Carrel & Service linguistique français de l'OFSPO, trad.). Macolin : OFSPO.

Office fédéral du sport (OFSPO), L'école bouge, *Calendrier de l'Avent*. Consulté le 15 novembre 2012 dans :

<http://www.schulebewegt.ch/internet/Schulebewegt/fr/home/umsetzen/praxis.parsys.81652.DownloadFile.tmp/schulebewegtadventskalender2012fscreen.pdf>

Office fédéral du sport (OFSP), Office fédéral de la santé publique (OFSP), Promotion Santé Suisse & Réseau santé et activité physique suisse. (2006). *Jeunes, nutrition et activités physiques : activité physique et santé des enfants et des adolescents* (Bulletin 18).

Plan d'études romand (PER). Consulté le 12 janvier 2013 dans : <http://www.plandetudes.ch>

Rabaeus, M. (2009). *Sédentarité et Surpoids*. Conférence du SUN. Université de Neuchâtel. Consulté le 10 août 2012 dans le site web de l'Université de Neuchâtel : <http://www2.unine.ch/sun/page-9142.html>

Sanchis, S. (2003). *Les activités physiques à l'école maternelle*. Paris : Retz.

Sugnaux, S. (2007). Apprendre par corps. *Educateur*, 03 2007, 29-32. Martigny : Syndicat des enseignants romands.

Thomas, R. (2002). *Psychologie du sport*. (5^e éd., Que sais-je ? N° 2110). Paris : Presses Universitaires de France.

Vittoz, L. (2007). Une recette qui marche. *Educateur*, 03 2007, 7. Martigny : Syndicat des enseignants romands.